زنجیرەی تەندروستی و ژیان

نەخۆشیەکانی پێست

ئەکزیما، هەستەوەری، خوریکە،
زیپکەی گەنجان، جوانکە، قژ و موو رووتانەوە...

دانانی/ لیژنەیەك لەپزیشکان



کوردینی/ د. فەیسەڵ عارەب بلباس

پێداچوونەوە/ موحسین چینی

2013


منتدى إقراء الثقافي

زنجیرەی تەندروستی و ژیان

نەخۆشیەکانی پێست

ئەکزیما، هەستەوەری، خوریکە،
زیپکەی گەنجان، جوانکە، قژ و موو رووتانەوە...

دانانی/ لیژنەیەک لەپزیشکان



کوردیی/ د. فەیسەل عارەب بلباس

پێداچوونەوە/ موحسین چینی

2013

زنجیرەی تەندروستی و ژیان

نەخۆشیەکانی پێست

ئەکزیما، هەستەوەری، خوریکە، زیپکەی گەنجان، جوانکە، قژ و موو رووتانەوە...

دانانی

لیژنەیەك لە پزیشکان

گۆرینی بۆ کوردی

د. فەیسەڵ عارەب بلباس

ناوی کتێب: نەخۆشیەکانی پێست
دانانی: لیژنەیەك لە پزیشکان
وەرگێڕانی: د. فەیسەڵ عارەب بلّباس
دیزاین: کارزان سەعیدی (مەریوان گرافیك)
ساڵی چاپ: ٢٠١٣
تیراژ: ١٠٠٠ دانە
چاپ: چاپخانەی شەهاب – هەولێر

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارەی سپاردنی (٥٨٦)ی ساڵی٢٠١٣ی دراوەتێ

پێشەکی

پێست قەڵغانی جەستەیە. لەهەمان کاتدا وەکو ئاوێنەیەکیشە بۆ باری تەندروستی ناوەوەی لەش. ئەگەر لەشمان ساغ بێ پێستەکەمان بەبریقە دەبێ و ئەگەر لەشیش خەوشێکی تێکەوت ئەوا پێستیش تێکدەچێ.

بەڵام تێکچوونەکانی پێست لەوانەیە بەسەرهاتێکی دەرەکیشی لەپشتەوە بێ، بۆیە چارەکردنەکانی پێست هەندێك جار لەناوەوە و هەندێك جاریش هەر لەدەرەوەڕا دەکرێ.

ئەم کتێبەش بریتیە لەهەوڵێك بۆ ناساندنتان بەگرنگترین نەخۆشیەکانی پێست و نیشانەکانیان و رێگەکانی چارەکردنیان بەگشتی.

وەکو فەرهەنگێکمان لێکردووە و یەك بەدوای یەك نەخۆشیەکانمان ریز کردوون بۆ ئەوەی خوێنەر بەئاسانی لەکاتی پێویست بیاندۆزیتەوە.

خوێندنـەوەی ئـەم كتێبـە وا لەخوێنەرەكـەی دەكـا هۆشیاری و تێگەیشتنی بۆ نەخۆشیەكەی پتر بێ و باشتر بتوانێ هاوكاری پزیشك بكا لـە دۆزینـەوە و چارەكردنیدا.

تێبینـــی: لەڕاســتیدا لەدەقــە عارەبیەكــەی ئــەم نامیلكەیــەدا نەخۆشــیەكان بــەپێی پیتــەكان وەكـو فەرهـەنگ ریزكـراون، بـەلاَم لەبـەر ئەوەی لەكوردیـدا ناوەكــــان دەگــــۆڕێن و بەهـــــەمان پیـــت دەســــت پێناكەنــەوە، بۆیــە دەبوایــە ســەرلەنوێ كتێبەكــە دابڕێژینــەوە، ئــەوەش نــەدەكرا چــونكە ناوەكــان بـەكوردی هێـشتا ڕێككـەوتن لەسـەریان نیـە. لەبـەر ئـەوە ڕێزبەنـدی نەخۆشـیەكانمان نـەگۆڕی و وەكـو لەعارەبیەكەدایـە بەهـەمان زنجـیرە كردمانـە كـوردی، بۆ ئاگاداری خوێنەر تكایە. (وەرگێڕ).

سەرەتایەك

ناساندنی پێست

پێست Skin: یەکێکە لە ئەندامەکانی لەش کە ژمارەیەك فرمانی گرنگی ژیاری بەجێ دەگەیەنێ. وەکو بەربەستێکی پارێزگاریش وایە لەدژی میکرۆبەکان. هەروەها وەك قەڵغانێکیشە بۆ پاراستنی ئەو شانە تەنك و هەستیارانەی کە دەکەونە بنەوەی و لە بەرکەوتنە میکانیکی و هیدیکەشیان دەپارێزێ.

ڕێگرێکیشە بۆ گەرما و سەرما و یارمەتی جەستە دەدا بۆ ڕزگاربوون لەهەندێك پاشەڕۆکان لەسەر شێوەی عارەقە. لەش لەبەرکەوتنی زێدەی تیشکی سەروو بنەوشەیی دەپارێزێ، ئەوەش لە ڕێگەی بەرهەمهێنانی ڕەنگێکی (بۆیەیەکی) پارێزەر. پێست لەبەرهەمهێنانی ڤیتامین (دی)یش هاوکاری لەش دەکا. لە ڕێی ئەو ئەندامە

هەستیارانەی کە تێیدانە پێست وا دەکا لەش هەست بە ئازار و ساردی و گەرمی و دەستلێدان و پەستان خستنەسەری بکا.

پێکهاتەی پێست: پێست لە دوو بەشی سەرەکی پێکدێ، ئەوانیش: چەرم یان چینی دەرەوە و بنچەرم یان چینی ناوەوە.

چەرم Epidermis: لە چینی بنەوەی پێست تەنکترە و لەچەند چینە خانەییێکی لەسەر یەك پێکهاتووە کە جۆری خانەکان لەیەکتری جیاوازن. ژمارەی خانەکانی چەرم (واتە ئەستووریەکەی) بەپێی جیاوازی شوێنەکە لەجەستەدا دەگۆڕێ. لەناولەپ و پاژنەی پێیەکاندا زۆرترینە چونکە لەو شوێنانە پێستەکە لەوپەڕی ئەستووریدایە.

خانەکانی چینی دەرەوەی چەرم رەق و وشکن و بەردەوام دەمرن و دەکەون و خانەی تازەی دیکە شوێنیان دەگرنەوە کە لەچینی هەرە بنەوەی چەرم

بەرهەم دەهێنرێن. لەبەر ئەوەی خانەکانی چینە ڕەقەکەی چەرم ژیانیان تێدا ناگەڕی، بۆیە پێویستیان بەخوێن و خواردن نابێ و هیچ میکرۆبێکیش ناتوانێ بەناو ئەو چینەی دەرەوەدا تێپەڕێ ئەگەر چینە ڕەقبووەکەی ساغ و بێ خەوش و برین بێ.

بنچەرم Dermis: ئەو چینە ئەستوورەی پێستە کە دەکەوێتە بنەوەی چەرم. لەشانەیەکی بەستەر دروست بووە کە لوولەی خوێن و کۆتایی دەماری تێدایە. ئەو چینە بەرزایی (لوتکەی) هەیە کە لەسەر شێوەی مەمیلەدان و بۆ ناو چەرم بەرز دەبنەوە و پێیان دەگوترێ مەمیلەکان Papilla.

لەناو ئەم مەمیلانەدا کۆتایی ئەو دەمارانە هەیە کە بەناو چینی ژێرچەرمدا دەڕۆن. هەر لە ڕێی ئەو سەرەدەمارانەوە هەستکردن بە هەستە جیاوازەکانی وەك: دەستلێدان و پەستان و گەرمی و ساردی ڕوو

دەدا. وەکــو کاردانــەوە بــۆ گــەرما و ســـەرماش، موولوولــە خوێنــەکانی نــاو ئــەم چینە دەکشێن و کورژدەبنــەوە (فــراوان و تەســك دەبنــەوە). ئەمــەش دەبێتە هۆی گەڕانی خوێن بەبڕی زۆر یان کەم بەناو پێستدا، کـە لەئەنجامـدا بڕێکـی زۆر یـان کـەم لـەو گەرمیەی ناوەوەی لەش لێوە لەدەست دەچێ.

گلاَنـــدەکانی عارەقـــەکردن لـــەقوولاَیی چـــینی ژێـرەوەی پێـست دان، ئەوانـە شـلەیەك کۆدەکەنـەوە کە ئاو و خوێ و پاشەرۆکەکانی ناو خوێنی تێدایە، پاشـــان بـــەناو جۆگـــەی ورد و باریکـــدا دەڕوا تـــا لەکونیلــەکانی ســـەر پێــست کۆتــایی دێ و لـــەوێ لەسەر شێوەی عارەقە دەردەدرێتە دەرەوە.

گلاَنـدەکانی چـەوریش هـەر دەکەونـە نـاو چـینی بنــچەرم و مادەیــەکی چــەور دەردەدەن کــە وادەکـا رووی دەرەوەی پێــست لــووس و بەبریقــە و چــەور بـــێ. زۆربـــەی گلاَنـــدەکانی چـــەوری بـــە رەگـــی

مووەکانــەوە بەســتراونەتەوە. لــەناو لــەپ و لــەبن پاژنەی پێیەکان گلاندی چەوری نیە چونکە مووی لێ ناڕووێ.

لەژێر چینی بنچەرمدا چینێکی دیکە هەیە کە لەشانەی بەز (چەوری) پێکهاتووە و پێی دەگوترێ چینی هەرەبنەوەی پێست یان ژێرپێستەبەز. ئەم چینە بۆ پاراستنی جەستە لەسەرما و گەرما بەکەڵکە و لەهەمان کاتیشدا وەکو بالیفێکە بۆ پاراستنی لەش لە بەرکەوتنەکان.

موو و نینۆك لەپێستەوە دەڕوێن و دێنە دەرێ. ڕەگی مووەکان دەکەونە ناو توورەگۆکە یان گیرفانۆکەیەك لەناو چینی بنچەرم و هەر لەوێوە گەشە دەکەن، بەڵام خانەکانی موو هەر لەناو ئەو گیرفانۆکەیەدا دەمرن و پاشماوەکانیان بەتوندی تێکدەچەقن و بەرەو سەرەوە دەخزن بۆ ئەوەی قەدی مووەکە دروست بکەن کە لەسەر پێست دێتە دەرێ و دەبینرێ.

نینۆکەکانیش بە ڕێگەیەك گەشە دەکەن کە زۆر لە هی مووەکان دەچێ. بن نینۆك کە وەکو ڕەگی مووەکانە لەناو چینی بنچەرم دایە. ئەو ڕەنگە قەنەفلّیەی کە نینۆکەکان هەیانە لەبەر ئەوەیە کە نینۆکەکان نیمچە ڕوونن و ئەو موولوولە خوێنانەی لەناو چینی بنچەرم دان لێیەوە دیار دەبن.

تێکچوونەکانی پێست: پێست باری تەندروستیی جەستە بەگشتی و باری دەروونیش نیشان دەدا. هەندێك تێکچوونی پێست بەڵگەنە بۆ بوونی نەخۆشی لەناوەوەی جەستەدا. هەر لەبەر ئەمە زۆر گرنگە ئەگەر نەخۆشیەك لەپێستدا پەیدا بوو، دەبێ پزیشك دەستنیشانی بکا و چارەسەری بۆ دابنێ. نابێ پەنا ببرێتە بەر چارەسەریەکانی ماڵەوە کە لەوانەیە پێویست نەبن یان زیانی پێ بگەیەنێ.

گرنگترین تێکچوونەکانی پێست

١- نەخۆشی ئەدیسۆن Addison's Disease:

نەخۆشیەکە لە ئەنجامی کەمدەردانی گلاندەکانی سەر گورچیلەکان پەیدا دەبێ. ناوی ئەو کەسەی لێنراوە کە بۆ یەکەمجار لەسەدەی نۆزدەدا وەسفی کردووە، ئەویش پزیشکی ئینگلستانی (تۆماس ئەدیسۆن) بوو. نەخۆشیەکە کەمێك دەگمەنە. هەرچەندە دەزانرێ بەهۆی لەکارکەوتنی گلاندەکانی سەر گورچیلەکانەوەیە بەلاَم هەموو کات هۆکاری ئەو لەکارکەوتنەیان دیار نیە. وادەردەکەوێ کە تووشبوونی ئەو گلاندانە بەمیکرۆبی سیل لەهەموو هۆکارەکانی دیکە باوتربێ.

یەکێك لەو نیشانانەی کە زوو دەردەکەون: تاریك و تۆخبوونی رەنگی پێست و پەردە لینجەکەی ناوپۆشی دەمە. پاشان نەخۆشەکە لاواز دەبێ و نۆرە رشانەوە و زگچوون دەگرێ. بەزۆریش

پەستانی خوێنی نزمە، لەگەڵ هەندێك گۆڕان كە لەپێكهاتەی خوێنی روودەدەن.

دۆزینەوەی مادەی كۆرتیزۆن و ئەوانەی كە هەمان كاریگەری دەردراوەكانی توێكڵی گلاندەكانی سەرگورچیلەكانیان هەیە، بوونەتە هۆی سووككردنێكی زۆری نەخۆشیەكە. ئەگەر ئەو مادانە بە رێگەیەكی دروست بدرێتە نەخۆشەكە لەگەڵ برێكی تەواو لەخوێ، ئەوا نەخۆش دەتوانێ بەو نەخۆشیەشەوە بە تەندروستیەكی باش بژیێ.

٢- ئەگزیما Eczema:

پەڵەی سەر پێستە كە خورشتی هەیە و رەنگە ئەستوور بێ و پفكە دروست بكا و پێست هەڵوەرێ و ئاووزڵزڵەشی لێبێ.

ئەگزیما كاردانەوەیەكی هەستەوەری (ئەلێرگی Allergy)ی باوە لەمندالاندا بەلام لەگەورانیش روو دەدا و بەزۆریش شێوەیەكی توندتر وەردەگرێ.

ئەگزیمای منداڵان بەزۆری لەتەمەنی شیرەخۆریدا دەبینرێ و پەڵەکانی سەرپێستی لەدەموچاو و مل و نووشتانەوەی ئانیشك و چۆکیدا دەردەکەون. لەوانەیە هەر لەخۆیەوە نەمێنێ، ئەگەر ئەو جۆرە خواردەمەنیانە لە خواردنی منداڵەکە لابرێ کە بوونەتە هۆی، یان زۆرتر بڵاودەبێتەوە و جاری وا دەبێ هەموو رووی دەرەوەی لەش دادەگرێ. ئەگزیمای توند لەوانەیە تووشی سەرباری دیکەش بێ (موزاعەفات) بەهۆی تووشبوون بەمیکرۆبانەوە.

ئەگزیمای منداڵان دوور نیە چەندان ساڵ درێژە بکێشێ یان دوای ئەوەی منداڵەکە گەورە دەبێ جارێکی دیکە بۆی بگەڕێتەوە. ئەو کەسەی لەتەمەنی منداڵی تووشی ئەگزیما بووبێ دواتر هەستەوەری لەجۆری دیکەی لێ پەیدا دەبێ، بەزۆریش هەستەوەری بۆ تۆوی (تۆزی) گوڵ یان هەناسەتەنگی (رەبۆ).

هۆکار و چارەسەری: ئەگزیما وەکو هەستەوەری بۆ تۆوی گوڵ و هەناسەتەنگی، بەهۆی هەستەوەری بۆ هەندێك خواردنی وەك: شیر، ماسی، هێلکە، یان تۆزوخۆڵ و تۆوی گوڵان و مادەی دیکەی لەوجۆرەوە پەیدا دەبێ.

نابێ ئەگزیما لەگەڵ سووتانەوەی بەرکەوتنی پێست تێکەڵ بکرێ کە ئەویش نەخۆشیەکی پێستە و زۆر بەو ئەکزیمایە دەچێ و هۆکارەکەشی هەندێك مادەی دیاریکراوە وەك: (مادەی کیمیاوی و کانزاکان و بۆیە و مەرهەم) کە بە بەرکەوتنیان راستەوخۆ بە پێست ئەم جۆرە سووتانەوەیە پەیدا دەکەن Contact Dermatitis.

دەبێ هەمیشە بۆ هەر پەڵەیەك کە لەسەر پێست پەیدا دەبێ، یان هەر تێکچوونێك کە لە پێست روو دەدا سەردانی پزیشك بکرێ. چارەسازیەکانی ماڵەوە بەمەرهەم و هیدیکەی لەو جۆرانە نابنە هۆی

لابردنی هۆکاری دەردەکە، بەڵکو بەزۆری توندتری دەکەن. ئەگزیما بەجۆرێك چارە دەکرێ کە چاك بێتەوە یان رایبگرێ، بەهەمان شێوازێکی کە بۆ چارەکردنی تێکچوونە هەستەوەریەکانی دیکە دەکرێ.

٣- هەستەوەریەکان (ئەلێرگیەکان) Allergy:

بارێکی تەندروستیە تێیدا کەسەکە جەستەی بۆ هەندێك مادە هەستیار دەبێ کە لەباری ئاساییدا زیانیان نیە. بۆ نموونە: تۆوی (تۆزی) گوڵ کە بەگشتی زیانی نیە، بەلاّم زۆر کەس بەپلەی زۆر توند هەستیارن بۆی، ئەگەر لە هەوادا هەبێ و لەبەرامبەریدا کاردانەوەیەك لەجەستەیاندا پەیدا دەبێ کە دەبێتە هۆی فرمێسك هاتن و ئاو لەلووت بەربوون و پشمینی لەسەر یەك. ئەم نیشانانە هی ئەو پەرچەکردارەی هەستەوەرین کە بە "تای تۆوی گوڵ" ناودەبرێ. ئەم هەستەوەریە لە زۆر جۆرە

مادەی هەست ورووژێن (ئەلێرجین) پەیدا دەبیٚ کە ئەم پەرچەکردارە دروست دەکەن. لەم بارەدا تۆوی گوڵ دەبێتە هەست ورووژێن "ئەلێرگین Allergin".

مادە هەستوروورژێنەکان لە ڕێی هەڵمژینەوە دەچنە ناو لەشەوە، یان بەقووتدان و دەستلێدان و بەدەرزی لێدانیش دەگەنە ناو خوێن. هەموو ئەو مادانەی کە لەژینگەی دەورو پشتدا هەن دەکریٚ ببنە هەستورووژێن "ئەلێرجین". لیستی ئەو مادانەی کە ناسراون و تاکە کەس دەبێتە نەخۆشی دەستیان و هەستەوەر دەبن بۆیان، ئەوانە دەگرێتەوە: سەرەکوارگ، مووی ئاژەڵان، تۆزوخۆڵ، پەڕەمووچە، بۆیەکان، سابوون، پاککەرەوەکان، مادەی بریقەدارکەر، پلاستیکەکان و هەندێك دەرمانی زۆر بەکەڵکیش، وەك: "پەنسیلین"، تەنانەت ڕووناکی و تیشکی ڕۆژیش هەندێك جار هەستەوەری پەیدا دەکەن. پەرچەکردارەکانی هەستەوەری بەزۆر شێوە

دەردەکەون و لەوانەیە هەموو بەشەکانی لەش دابگرن.

چارەسەری: لەزۆربەی بارەکاندا بۆ چارەکردنی هەستەوەری، هەوڵ دەدرێ هۆکارەکەی دەستنیشان بکرێ و خۆی لێ بەدوور بگیرێ. بۆ دۆزینەوەی مادە هەستورووژێنەکەش لەوانەیە پێویست بەچەند پشکنینێکی یەك لەدوای یەك بکا کە پزیشك بۆی ئەنجام دەدا.

ئەگەر هەستەوەریەکە لەو جۆرە بوو کە پێویست بەدەرمان دەکا، ئەوا دەکرێ بەدەرمانان هێور بکرێتەوە. لەزۆر باراندا دەتوانرێ هەستەوەریەکە بە ئەنجامدانی زنجیرەیەك چارەسەری بە راهێنان لەسەر هەستورووژێنەرەکان چاك بێتەوە. (واتە مادە هەستورووژێنەکەی کەم کەمە دەدرێتێ تا ئەو کاتەی لەشی لەسەری رادێ و پەرچەکرداری بۆی نامێنێ).

٤- زێدەگۆشتی پێست:

ئەو زێدەگۆشتانە لەسەر پێست شین دەبن (دەڕوێن) و وەکو بالووکە وان. بەزۆری ڕەنگیان قاوەییە و لە پیر و بەتەمەناندا زۆرتر دەردەکەون.

لەبەر ئەوەی دوورنییە ببنە شێرپەنجە بۆیە پێویستیان بەچاودێریی پزیشکی هەیە. بەشێوەیەکی گشتی پزیشکان پێیان باشە لابرێن.

٥- بالووکە Wart:

گەشەکردنێکی بچووکی ڕەقی نائاساییە کە لەسەر ڕووی پێست پەیدا دەبیٚ و هۆکارەکەشی ڤایرەسە. بالووکە بەشێوەیەکی گشتی لەناو منداڵان و تەمەن گچکاندا باوترە وەك لە گەوران. زۆربەی بالووکەکان تیرەیان لە چارەکە گرێیەك (ئینجێك) کەمترە. لەوانەیە پان یان بەرز بن. وشك یان تەڕ بن. بەزۆریش ڕووەکەیان قۆرت و دڕە (زبرە). یان هەر

لـه ڕەنگـی گۆشـت یـان کـەمێك تـاریکتر لـه ڕەنگـی پێستی دەوروپشتی دەبن.

چارەکردنی: هەنـدێك جـۆرە بالووکـه بـه ئـاوی (ئۆکسجین) چارە دەکـرێ، بـەڵام ئـەو ئـاوە بـۆ ئـەو بالووکانــه نــابێ کــه لــەژێر نینــۆك و لەنزیکیــەوە ڕوواون. دەکـرێ بالووکـه بـه چـەقۆی نەشـتەرگەری کارەبـــایی بڕنـــدرێ ئـــەویش لـــەژێر تەزانـــدنێکی ناوچـەیی یـان بـه لـەیزەری کـاربۆنی بـسووتێنرێ. بـەکارهێنانی ڤـازلینی کـه ترشـی سەفـسافی (یـان مـادەی ئەسـپرینی) تێکرابـێ چـاکی دەکاتـەوە. کـه بالووکه لـەزۆر شـوێن بڵاودەبێتـەوە ڕەنگـه پێویـست بەوە بکا دەرمانی بەهێزکردنی بەرگری بدرێتی. ئەو بالووکانـەی چـەوری دەردەدەن بـه سـاردکردنەوەیان (بـه بـەفری کـاربۆنی یـان ئۆکـسجینی شـل) لـەناو دەبـرێن یـان لـەژێر تەزانـدنی ناوچـەیی بـه تیـشکی لەیزەر دەکرێ بمەیێنرێ (بسووتێنرێن).

٦- دەردەپڕێوی (موو رووتانەوە):

نەخۆشیەکی پێستە دەبێتە هۆی کەوتنی موو و تووکی لەش لەسەر شێوەی قان قان. ئەم نەخۆشیە زۆر باوە و هۆیەکەشی دیار نیە. لەوانەیە هۆکاری بۆماوە لە چواریەکی تووشبووواندا رۆڵی لە پەیدابوونی هەبێ. هەندێك جۆری پەیوەندی بە بەرگریی لەشەوە هەیە. هۆکاری دەروونیشی هەیە لەوانە ساتمەی (شۆکی) سۆزداری (سەدمەی عاتفی).

نیشانەکانی: رووتانەی ناوچەی بازنەیی لە موو لەگەڵ مانەوەی مووی شکاو لەدەوروپشتی ئەو ناوچانە. هەموو ئەگەرەکانیش دوای ئەوە لە ئارادان، وەك: رووتانەوەی هەموو مووی لەش بە مووی برۆیەکانیشەوە. نەخۆشیەکە لەسەر شێوەی بازدان پەرەدەسێنێ و هەمیشە ئەگەری روانەوەی موو و تووکی لەش هەیە.

٧- قەتماغەی گەشەسەندوو Keloid:

بریتیە لە شینبوونێکی (رووانێکی) وشك کە لەسەر پێست بەرز دەبێتەوە. رەنگێکی سپی یان قرمزی بریقەداری هەیە. رووانەکە گرێیەکی بێ ترسە و لە بنچینەدا شوێنی برینێکی ساڕێژبووەوەیە یان شوێنی سووتان و بەرکەوتنێکی کۆنە کە چاك بۆتەوە بەڵام قەتماغەکەی ماوە کە لەپزیشکیدا بە "کیلۆید" دەناسرێ.

کیلۆید زیانی نیە و شێرپەنجەش ناگرێ، بەڵام دەبێتە هۆی لێکڕاکێشانی ئەندامەکان و شێوەکەیان دەشێوێنێ و جووڵەیان پەك دەخا (کە قەتماغەکە رەق دەبێ لەشوێنی خۆی کورژ دەبێ و دەوروپشتەکەی بۆ لای خۆی رادەکێشێ). لەباری ئاساییدا ئازاری نیە بەڵام لەوانەیە بەخورشت بێ ئەگەر قەبارەکەی گەورە بێ. باشترە بەنەشتەرگەری

لابرێ بەڵام ئەوەش چارەسەریەکی بنبڕ نیە، چونکە لەوانەیە جارێکی دیکە بڕوێتەوە، بۆیە دوای بڕینی بە نەشتەرگەری تیشکێکی لێدەدرێ، چ تیشکی سینی (ئێکس) بێ یان هی رادیۆم، پاش ئەوەی شانەکانی نزیکی لەتیشکەکە دەپارێزرێن.

٨- خوریکە (ئاوڵە) Smallpox:

نەخۆشیەکی ڤایرەسیی درمە و بەزۆری دەبێتە هۆی مردن. گرنگترین نیشانەکانی بریتیە لە پەیدابوونی پەڵەی ئاوڵەیی لەپێستدا. ئەمڕۆ بەهۆی گشتاندنی کوتان بەپێی قانوونی نێودەوڵەتی و ئەو رێکاریە توندانەی بۆ خۆپاراستن لێی دەگیرێتە بەر، وایان کردووە نەخۆشیەکە زۆر دەگمەن بێ.

خوریکە لەهەموو نەخۆشیە درمەکان بلاّوتر بووە، بۆیە لەسەر شێوەی پەتا لەجیهاندا پەیدا دەبوو. ڤایرەسی خوریکە لەناو لووت و گەروو و لەناو زیپکەی سەر پێستی نەخۆش و لەناو

دەردراوەکانیدا هەیە. هەر شتێکی کە نەخۆش دەستی بداتێ ڤایرەسەکە هەڵدەگرێ و نەخۆش بەدرێژایی نەخۆشیەکەی تا نەمان و کەوتنی دوایین زیپکەی پێستی، میکرۆبەکە هەر دەگوازێتەوە.

ماوەی دەرکەوتنی نەخۆشیەکە، واتە لە تووشبوونی بەمیکرۆبەکەوە تا دەرکەوتنی نیشانەکان، (١٢) رۆژە، بەلاّم بەتێکڕا لەنێوان هەشت و بیست و یەك رۆژ دایە.

نیشانەکانی: نەخۆشیەکە بە سەرئێشە و لەرز و تا دەست پێدەکا. لەوانەیە رشانەوە و خووگرتن لەمندالاّن روودەن. پاشان دوای سێ یان چوار رۆژان پەڵە لەسەر پێست بەشێوەی مەمیلەی (زیپکەی) بچووکی سوور دەردەکەوێ کە یەکەمجار لە دەموچاو دوایی لە باسك و مەچەك و دەست و قاچەکانیش دەردەکەوێ. هەندێکیش لەناوقەد بەدیار دەکەون. ئەو قینچە مەمیلەئاسایانە دەگۆڕێن

بۆ پفکە کە شلەیەکی روونیان تێدایە. لە هەفتەی دووەم شلە روونەکە دەبێتە کێم و لێڵ دەبێ. پاشان وشك دەبێتەوە و وەکو پەلکی لێدێ و لەماوەی سێ تا چوار حەفتە هەڵدەوەرێ و لەشوێنەکەیدا قۆرتێك (نزماییەك) بەجێ دێلێ، بەتایبەتی لەدەموچاودا.

دەستنیشانکردن: دەستنیشانکردنی خێرا و زوو دەست بەچارەسەرکردنی دەبێتە هۆی رزگارکردنی گیانی نەخۆش و کەمکردنەوەی تێکچوونی دەموچاوی و رێگەگرتن لەبڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکە.

جوداکردنەوەی نەخۆش: دەبێ نەخۆشی خوریکەدار لەناو نەخۆشخانە چارەبکرێ و بەتەواوی لەخەڵك جودا بکرێتەوە. نابێ سەردانی بکرێ بۆ ئەوەی نەخۆشیەکە نەگوازرێتەوە.

هەر کەلوپەلێکی کە نەخۆش بەکاری دێنێ پێویستە بەسووتاندن لەناوبېرێ یان بە هەڵم و

لەژێر پەستانێکی زۆر یان بە ئاوی کولاو پاك بکرێتەوە. پاشان ناومالی نەخۆشەکەش خاوێن بکرێتەوە.

چارەسەری: خوریکە چارەی نیە. چاودێری پفکەکان دەکرێ تا کێمیان دەکەویتێ ئەوجا بە مەرهەمێك چەور دەکرێن بۆ ئەوەی نەرمیان کاتەوە و خورشتیان نەیەلێ. دەرمانی دژەمیکرۆب بۆ ئەوە بەکاردەهێنرێ تا نەیەلێ میکرۆبی دیکەی وەك بەکتریاشی بێتە سەر. نینۆکەکانی نەخۆش دەقرتێنرێن و دەستەکانی پاك دەشۆرێن بۆ ئەوەی لەگەڵ خوراندن پێستی بریندار نەبێ.

حەسانەوەی تەواو و خواردنێکی باش و دەرمانی تا دابەزاندن و ئازاربڕیشی پێدەدرێ.

خۆپاراستن: مرۆڤ زۆر لەمێژە زانیویەتی ئەو کەسەی جارێك خوریکە بگرێ بەرگری لەدژی نەخۆشیەکە پەیدا دەکا. لەکۆتایی سەدەی

هەژدەمدا ریگەیەکی دڵنیاکەر بۆ کوتان دۆزرایەوە. بەمە توانرا نەخۆشیەکە لەناوببری یان هەر نەبێ لەتووشبوونەکانی کەم بکرێتەوە.

منداڵان لە تەمەنی ٦ – ١٢ مانگی بۆ خوریکە دەکوترێن، پاشان هەر پێنج ساڵ جارێك و ئەگەر ترسی تووشبوونیش بەنەخۆشیەکە هەبوو دیسان دەکوترێتەوە. ئەگەر منداڵەکە ئەگزیمای هەبوو ئەوا کوتانەکەی دوادەخرێ.

٩- مێکوتە Chickenpox:

نەخۆشیەکی ڤایرەسیی زۆر درمە کە پەڵە لەپێست پەیدا دەکا. لە ریزبەندیی توندیی بڵاوبوونەوەی دا بەدووەم نەخۆشی دادەنرێ لەناو نەخۆشیەکانی منداڵاندا. بەدەگمەن تووشبوونەکە ترسناك دەبێ. هەرچەندە کوتانێکی پارێزەر بۆ ئەم نەخۆشیە نیە، بەڵام یەکجار تووشبوون بەرگریەکی بەردەوام دەبەخشێ.

چۆنیەتی بڵاوبوونەوەی: ئەو ڤایرەسەی هۆکاری میکوتەیە بەزۆری راستەوخۆ لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگوازرێتەوە، چ بە بەرکەوتنی پفکەکانی نەخۆشیەکە بێ یان لە رێی ئەو هەوایەوە کە لە دەم و لووتی نەخۆشەکە دێتە دەرێ. ماوەی دەرکەوتنی نەخۆشیەکە هەر لە گرتنی میکرۆبەکەوە تا پەڵە لەسەر پێستی نەخۆش دەردەکەوێ، لەنێوان دوو و سێ حەفتان دایە. نەخۆش بۆ ماوەی دوو حەفتان، لە دوو رۆژ پێش دەرکەوتنی پەڵەی پێستی، نەخۆشیەکە دەگوازێتەوە.

نیشانەکانی: لەوانەیە میکوتە بە تایەکی سووک دەست پێبکا و سەرئێشە و ئازاری پشت و حەزنەچوونە خواردنیشی لەگەڵدابێ. لەهەمان کاتدا یان دوای ئەوە بە رۆژێك یان دووان، پنتکی سووری گچکە پەیدا دەبن و یەکەمجار لە پشت و سەرسینگی، پاشان لە شوێنەکانی دیکەش. هەر

لەماوەی چەند کاتژمێرێکی کەمدا پنتکەکان گەورە دەبن و لەناوەڕاستی هەر یەکێك لەو پنتکانە پفکەیەکی پڕ لەئاوێکی روون پەیدا دەبێ کە ناوچەیەکی سوورهەڵگەڕاو لە پێستی دەوروپشتیدا دەبینرێ. دوای یەکدوو رۆژان ئاوەکە رەنگی زەرد دەبێ و لەسەر رووی پفکەکە توێکڵ (تفڵ) پەیدا دەبێ. ئەم توێکڵە لە ماوەی نێوان پێنج تا بیست رۆژ دەوەرێ. لەو ماوەیەدا نەخۆش هەست بە خورانێکی زۆر دەکا.

هەموو پفکەکان لەیەك کاتدا دەرناکەون، بەڵکو لەسەر شێوەی کۆمەڵ کۆمەڵ و قۆناغ بەقۆناغ دەبن.

١٠- گولی Leprosy:

نەخۆشیەکی ڤەکێشە کە بەناوی (هانسن)یش دەناسرێ (ناوی ئەو پزیشکەیە کە میکرۆبەکەی بۆ یەکەمجار دۆزیەوە). درمیەکەی زۆر خێرا نیە.

بەزۆری دەبێتە هۆی پەککەوتنێکی توند بەڵام بەدەگمەن دەبێتە هۆی مردن.

ئەو دەردە مێژوویێکی دێرینی هەیە و ١٥٠٠ ساڵ بەر لە لەدایکبوونی حەزرەتی (عیسا) ناسرابوو، هەرچەندە باوەڕ وایە کە زۆر لەنەخۆشیەکانی پێست لەسەردەمی کۆندا بەهەڵە بەنەخۆشی گوڵیان دادەنا. لە "تەورات"دا ئەم نەخۆشیە وەکو (نەفرەتێکی خودایی) ئاماژەی پێکراوە، بۆیە مۆرکێکی ئەدەبیانەی بەهێزی پێوەنووساوە. لەبەر ئەوەی بە هەڵە وایان دەزانی کە زۆر درمە بۆیە تووشبووان بۆ دەرەوەی کۆمەڵگا تێهەڵدەدران. تا سەردەمێکی کەمتر لە ١٠٠ ساڵی رابردووش، دەبوایە تووشبووان بەنەخۆشیی گولی لەناو کۆمەڵگای تایبەت بەو نەخۆشانە بەجودا ژیانیان بەسەر بردبا.

هۆکار: باوەڕ وایە کە هۆکاری گولی جۆرە میکرۆبێکە پێی دەگوترێ چیلکەکانی "هانسن". ئەم چیلکانە (شێوەیان وەکو چوکلەدار وایە) هێرش دەکەنە سەر پێست و دەمارەکان بەلاّم ناچنە ناو مێشکەوە. میکرۆبەکانی ئەو دەردە بە ژمارەی یەکجار زۆر لەناو ئەو برینە کراوانەدا هەن کە جۆرێك لەنەخۆشی گولی هەیەتی کە پێی دەگوترێ گولی بەسۆ یان بەگرێ (دومەڵدار). بەدەگمەن لەجۆری دووەمدا میکرۆب هەیە کە جۆری دەماری یان شێوە سیلی پێدەگوترێ.

ئەم جۆرەی دووەم لە جۆرەکەی دیکە بێ ترسترە چونکە لەخۆوە دەوەستێ. لەبەر ئەوەی تا رادەیەك میکرۆب لەو جۆرە گولیەدا نیە بۆیە بەهۆکارێکی گرنگ لەبلاّوەبوونەوەی نەخۆشیەکە دانانرێ.

چارەکردنی گولی: گولی بە خواردنی مادەی "سولفۆن Sulfones" چارەدەکرێ، بەلاّم لەم

سالآنەی دواییدا ژمارەیەکی گەورە لە دیاردەکانی بەرگریکردنی میکرۆبەکە بۆ ئەو دەرمانە سەریان هەڵدا، بۆیە ئێستا مادەی دیکە بەکاردەهێنرێ، وەك: Sulfamide, rifampicine, clofazimine . دەبێ چارەکردنەکە بۆ ماوەی شەش مانگ تا دوو ساڵ درێژە بکێشێ، ئەوجا شێوازە سەرەتاییەکانی چاك دەبنەوە و نایەڵێ بگاتە شێوە بەترسەکانی.

خۆپاراستن: رێکاریەکانی کە بۆ نەهێشتنی گولی دەگیرێنە بەر: جوداکردنەوەی شیرەخۆرەیە لە دایکوباوکە تووشبووەکانی هەر دوای لەدایکبوونی، لەگەڵ دامەزراندنی بنکەی تەندروستی و نەخۆشخانەی تایبەت بۆ دەستنیشانکردن و چارەسەری ئەو دەردە. پێویستە تووشبووانی نەخۆشیەکە لەماوەی درمیبوونیدا جودا بکرێنەوە. هەروەها دەبێ ئەو دەردراوانەی لەو نەخۆشانە

کردنـەوەی کەناڵـەکان. پاشـان یـەکێك لـەو دەرمانـە بەکارانەی کە پزیشك دایدەنیٚ بەکاردەهێنریٚ.

پێویـــستە نـــەخۆش جلـــەکانی بنـــەوەی و پێخەفەکەی رۆژانە بگۆڕیٚ و بیانشوا تا ئـەو کاتـەی هـەموو هێلکـەکان دەتـرووکێن و لـەناو دەبـرێن، بـۆ ئەوەی دووبارە تووش نەبێتەوە.

١٢- ســـــووتانەوەی قینـــچکەداری مووەکـــان :Folliculitis

تووشبوونـی رەگـەکانـی مووی لەشە لـەو شوێنەی کـە لەســەر پێــست دەکرێنــەوە بــەهۆی میکــرۆب تێکـەوتنیان. وەکـو نموونـەیـەك بـۆ ئـەو سـووتانەوە زیپکەکەدارە، نەخۆشیی (تینیا)ی ئاساییە کە لـەناو خـەڵك بـە "ریـشی بەربــەر" ناســراوە کــە بریتیــە لەتووشبوونی رەگی مووەکانی ردێن.

هۆکـاری ئـەو سـووتانەوە زیپکەییـە بەکتریایـەکی خڕی هێشووییە پێی دەگوتریٚ "ستافیلۆکۆکەس".

نەخۆشیەکە بە دەرکەوتنی زیپکە لەبن مووەکان و خورانێکی زۆر دەناسرێتەوە و ئەگەر دەست بدرێتە مووەکان ئازاریان دەبێ، بەتایبەتی لەکاتی تاشیندا. هەندێك جار میکرۆبەکە بۆ پێستی نزیك مووەکانیش دەچێ و شوێنەکە سوور دەبێتەوە و دەقەڵەشێ و زۆر بە ئەگزیما دەچێ. دوور نیە ئەو دەردە منجڕ (درێژدادڕ) بێ و بۆ ماوەی چەند مانگ وسالآن درێژە بکێشێ. هەندێك جار کێمیش لەپێست دروست دەکا.

تووشبوون بەم سووتانەوە زیپکەدارە لەوانەیە بەهۆی وروورژانێکی ناوچەیی بێ وەك ئەوەی بەر مادەیەکی کیمیاوی سووتێنەر کەوتبێ. یان لەئەنجامی تێکچوونێکی ناوەکیەوە دەبێ، وەك نەخۆشی شەکرە. بەشێوەیەك لەشێوەکان بە بەرکەوتن دەگوازرێتەوە یان بەئامرازەکانی سەرتاشین و هۆکاری دیکەش.

پێویـستی کـرد، یـان دەرمـانی دژەمیکرۆبـی وەك: پەنـسیلینی بـدرێتیٚ. هـەروەها پزیـشك بـەدوای ئـەو هۆکارەشـدا دەگـەڕیٚ کـە پەیـدای کـردووە و هـەوڵی بنبڕکردن و نەهێشتنی دەدا. پێویستە هەر کەسێکی تووشی ئەو کولکانە دیٚ خۆی نیشانی پزیشك بدا، چونکە میکرۆبـەکانی ناویـان ئەگـەر بـەناو خوێنـدا پەرت بوون ئەوا تووشی سەرباری دیکەی ترسناکی دەکەن.

١٥- ئاگرە پیسە (ئەنتراکس) Anthrax:

نەخۆشـیەکە لـەو نەخۆشـیانەی ئاژەڵانـە کـە بـۆ مرۆڤـان دەگوازرێتـەوە، هەرچـەندە ئێـستا دەگمەنـە بـەڵام بەنەخۆشـیەکی ترسـناك دادەنـریٚ، چـونکە ئەگـەر زوو نەدۆزرێتـەوە و چـارە نـەکریٚ دوور نیـە ببێتە هۆی مردن.

ئەو ئاگرەپیسە تووشی مەڕومالاٌت و ڕەشەولاٌغ و هەندێك جۆری دیکەی دیاریکراو دەبیٚ. کاتێك ئـەو

میکرۆبانەی نەخۆشیەکە بۆ مرۆڤ دەگوازرێنەوە کە چیلکەی ئەنتراکس یان ئەوانەی لەناو ئەقەپێلکدان (وەکو دەنکەتۆو وان Spore) و لەسەر مووی ئاژەڵە تووشبووەکان یان بەپێستەیانەوە نووساون یان لەشوێنێکی دیکەی لەشیانن، دەتوانن بچنە ناو برینێك کە لەپێستی مرۆڤەکەدا هەبێ. ئەگەر قەپێلکەکانیشی (سپۆرەکان) لەگەڵ هەناسە هەڵمژران ئەوا تووشی سیپەلاکەکان دێن و دەبنە هۆی جۆرێك لەنەخۆشیی ئاگرپیسە کە پێی دەگوترێ "نەخۆشی پەرەچیان". (ئەوانەی پێشان خوریان پەرە دەکرد و لباد و کەرك و قاپووتیان لێ دروست دەکرد زۆر تووشی ئەو دەردە دەبوون. و.).

ئەو نەخۆشیە بە بەکارهێنانی جۆری تایبەت لە دەرمانی دژەمیکرۆبان یان بە مادەی سولفا چارە دەکرێ.

پنتکی (کۆپلیك Koplik) لەناوەوەی گوپی دەردەکەون کە وەکو دەنکە شەکر یان خویٚ سپی لەسەر پەردە لینجەکەی ناو دەم دەردەکەون. ئەوجا لەنێوچەوانی و پشت گوێیەکانی بۆ یەکەمجار و دوایش پەڵەکان هەموو لەشی لەماوەی ٣٦ کاتژمێردا دادەپۆشن، کە سەرەتا بەشێوەی دەنکی سوورن پاشان قانی (پەڵەی گەورە) وەکو پەلکیان لێدیٚ. بەبلاۆبوونەوەی پەڵەکانی پێست تایەکە نامێنیٚ، دوای ئەوە رەنگی پەڵەکان تاریك دەبن و وردە وردە رەشدەبنەوە و نامێنن.

چارەسەری: بەدرێژایی ماوەی تاهاتن و پەڵەی پێست، دەبیٚ منداڵەکە لەناو جێگا بمێنێتەوە. لەوانەیە پزیشك دەرمانی وەك: ئەسپرین و دڵۆپی لووت و خواردنەوەی دژەکۆخەی بداتیٚ. خواردنەکانی دەبیٚ تەنیا شلەمەنی بن و رووناکی لە

ژوورەکەی کەمبکرێتەوە و هەواگۆڕکێ ناوە ناوە هەبێ.

سۆریکە بەرگری جەستە بێهێز و کەمدەکاتەوە بۆیە دوورنیە تووشی سووتانەوەی رێبازەکانی هەناسەدان و گوێچکەی ناوەند و هیدیکەش بێ. کە ئەم سووتانەوانە پەیدا دەبن پێویستە پزیشك جارێکی دیکە بیبینێتەوە و بیپشکنێ.

خۆپاراستن: ئێستا دوو جۆرە کوتان بۆ پاراستنی منداڵ لەسۆریکە دەکرێ، یەکێکیان ئەوەیە کە لەتەمەنی نۆ مانگی بەدەرزی لێیدەدرێ و بەدرێژایی ژیانی بەرگری دژی نەخۆشیەکە پەیدا دەکا. ئەوی دیکە ئەوەیە کە لەماوەی نۆ مانگی یەکەمی تەمەنی لەلایەن دایکیەوە بەرگری بۆ هاتووە کە ئەویش پێشتر کوتراوە یان نەخۆشیەکەی گرتووە و بەرگری پەیداکردووە.

پەڵەی سـوّریکەی ئـەڵمانی دوای دوو یـان سـێ ڕۆژان نامێنێ، هەرچەندە لەهەندێك جاری دەگمەن بۆ ماوەی حەفتەیەك درێژە دەکێشێ.

چارەسەری و خۆپاراستن: نەخۆش بەدرێژایی ماوەی نەخۆشیەکەی دەبێ لەناو جێگابێ، بەڵام پێویست بەدەرمان و خواردنی تایبەت نییە ئەگەر تایەکەی زۆر بەرز نەبێ.

لەکاتی دووگیانیدا: ئەگەر ئافرەتێکی دووگیان لە سێ مانگی یەکەمی زگەکەی تووشی سۆریکەی ئەڵمانی بوو، ئەوا ئەگەری ئەوە هەیە کۆرپەکەی تووشی ناتەواوی ترسناك بێ. لەو ناتەواویە زگماکیانەی کە هۆکارەکەی گەڕاندراوەتەوە بۆ تووشبوون بەسۆریکەی ئەڵمانی لەکاتی دووگیانیدا: تانەی سەر چاو، کەڕولاڵ بوون، ناتەواوی دڵ و بیرکولی. هەر لەکارە سەربارەکانی ئەو دەردە ئەگەری لەبارچوونی زگەکەشی هەیە.

بەهۆی ئەو مەترسیانەوە پزیشکان ئامۆژگاری کچانی تەمەن گچکە دەکەن بۆ ئەوەی خۆیان تووشی سۆریکەی ئەڵمانی بکەن، چونکە ئەوە بەرگریەکیان پێدەبەخشێ لەدژی نەخۆشیەکە کە بۆ ئایندەیان بەسوودە. (ئێستا کوتان بۆ ئەو دەردە هەیە و ئەو کچانەی لە پۆلی شەشی بنەڕەتی دەردەچن بەو کوتانە دەکوترێن. وەرگێڕ).

١٨- ئاگرەکە Impetigo:

دەردێکی پێستە کە تێیدا پفکە لەسەر پێست دروست دەبێ و دوایی دەتەقێ و دەبێتە برینی رەنگ زەرد. لەگەڵ ئەوەی دەتوانرێ بەخێرایی و بەئاسانی چارە بکرێ بەڵام ئەگەر چارە نەکرا لەوانەیە سەرباری ترسناکی هەبێ.

ئاگرەکە بەهۆی میکرۆبی خڕی هێشوویی (ستافیلۆکۆکەس) و خڕی ملوانکەیی (ستریپتۆکۆکەس)ەوە دروست دەبێ. زۆر بەخێرایی

بەبەرکەوتن دەگوازرێتەوە. بەدەستلێدانی ڕاستەوخۆ لەو ئاوزڵزڵەیەی لە برینەکاندایە دەگوازرێتەوە. بەزۆری لەدەموچاو و پێستی سەر و باسکەکان پەیدا دەبێ. منداڵان زۆرتر تووشی دەبن. هەندێك جاریش لەدوای تووشبوونی قینچکەی مێکوتە بە میکرۆبان پەیدا دەبێ، هەرچەندە زۆرتر بەتەنیا دەردەکەوێ.

خۆپاراستن و چارەکردنی: میکرۆبی ئاگرەکە لە گەرماوەکانی مەلەکردن و لای سەرتاشەکان و لەناو ئوتومبێلان لەکەسانی دیك یان لەگیانداران ماڵییەوە دەگوازرێتەوە. باشی تەندروستی و خاوێنڕاگرتنی پێست، بەرگری بۆ ئەو میکرۆبانە پەیدا دەکا کە ئاگرەکە پەیدا دەکەن.

چارەسەریەکەشی بریتیە لە نەرمکردنەوەی ئەو قەتماغانەی کە لەسەر برینەکان دروست دەبن، ئەویش بە بەکارهێنانی نیوەنمەکی (کمادات)

تەڕكراو بەئاوی گەرم و خوێ. ئەوجا بە ئاو و سابوون بەهێواشی قەتماغەكان لێدەكرێنەوە. بۆ ئەوەی میكرۆبەكە بڵاونەبێتەوە پێویستە پێستی دەوروپشتی شوێنەكە بە سپرتۆ خاوێن بكرێتەوە و پاك رابگیرێ. ئەگەر زوو چاك نەبۆوە دەبێ نیشانی پزیشك بدرێ. لەوانەیە پزیشك جۆرە كرێم یان مەرهەمێكی بۆ دابنێ. لەبارە زۆر توندەكانیدا یان كە ناوچەیەكی فراوانی داگرتبێ پێویست بە دەرمانی میكرۆبكوژ دەكا.

١٩- نەخۆشی هێرپز Herpes:

ناوێكە بۆ ئەو نەخۆشیە ڤایرەسیە دیاریكراوانەی كە پفكە و سووتانەوە لەسەر پێست پەیدا دەكەن.

هێرپسی سووك Herpes simplex زاراوەیەكی پزیشكیە بەوانە دەگوترێ كە لەناو خەڵك بە "تامیسكە" یان پفكەی تا بەناوبانگە (لەلای ئێمە

هەندێك دەڵێن لەترسان و شەو لەخەو راجفڵینەوە پەیدا دەبێ. و.). پفکەکانی بچووکن و ئاویان تێدایە و رەنگیان زەردێکی مەیلەو سپییە و بەزۆری وەکو هێشوو بەکۆمەڵ سەردەردێنن. زۆرجار لەسەر لێوەکان یان لەنزیکیانەوە یان لەناو دەم دەردەکەوێ. بەگشتی لەماوەی نزیکەی یەك حەفتە لەخۆوە چاك دەبێتەوە و نامێنێ.

هەندێك جاریش ڤایرەسەکە هێرش دەکاتە سەر رەشێنەی چاو و دەبێتە هۆی ئەوەی پێی دەگوترێ سووتانەوەی رەشێنەی هێرپزی سادە. لەم بارەدا دەبێ پزیشکی پسپۆری چاوان ببینێ.

جۆرە هێرپسێکی دیکە هەیە پێی دەگوترێ هێرپسی ناوچەیی Herpes zoster کە تێیدا ناوچەیەکی کە نزیکە لەدەمارێك کە لە مووخەپەتەوە دێتە دەرێ تووش دەبێ. ئەمە بەزۆری لەناوقەد دەبینرێ و پفکە و شوێنی

سوورهەڵگەڕاو لەسەر پێست دروست دەکا کە وەکو شـریتێك بەدرێـژایی رێبـازی دەمارەکـە دادەگـرێ. هێرپـسی ناوچـەیی زۆر بـە ئێشە و دەبـێ پزیـشك چاودێری و چارەی بکا.

٢٠- رەنــــگ گۆڕانــــەکانی پێــــست Skin discoloration:

لەو گۆڕانانەی کە بەسـەر پێستدا دێن ژمارەیـەك لە گۆڕانـی رەنگەکەیەتی کە هەنـدێکیان بۆمـاوەیین و هەندێکی دیکـەیان لەبەر تیشکی رۆژ یان بەگەرمی یـان لەئـەنجامی ژەهراویبـوون بەچـەند کانزایـەکی قــوڕس و مــادەی دیکــەوە روو دەدەن. لەوانەیــە گۆڕانەکـە تـەنیا ناوچـەیی بـێ و دووریـش نیـە لـە ئەنجامی نەخۆشیی جیاوازیشەوە پەیدا بن.

هەندێك کەس ئەو مادەیەیان نیە کە پێست رەنگ دەکا، چ بەتەواوی یان هەر بڕەکەی کەمە. ئەو بارەی کــە بۆماوەییــە پێــی دەگــوترێ "ســپی پێــست"

Albinism. نەخۆشیەکی دیکە هەیە پێی دەگوترێ "بەڵەکی" یان بەڵەکبوون کە لەسەر شێوەی قان قانی (پەڵەی) سپی لەپێست پەیدا دەبێ بەهۆی نەمانی مادەی رەنگکەری پێست Melanin لەو شوێنانەدا. ئەم نەخۆشیە رەنگە هەر لەمنداڵیەوە هەبێ واتە (زگماك) بێ و لەوانەشە لەهەندێك تووشبوون بەمیکرۆبانەوە پەیدا بێ، یان لەبەر بەرکەوتنێك یان مادەیەکی لاستیکی پێبکەوێ. بەزۆری لەرەشپێستان باشتر دەبینرێ. کاری پزیشکی پسپۆری نەخۆشیەکانی پێست ئەوەیە کە باشترین رێگەچارەی بۆ دابنێ، یان هەرنەبێ لەکاریگەریەکانی کەم بکاتەوە.

باری وا هەیە کە رەنگی پێست تاریکتر و زۆرتر دەبێ کە پەڵە و پنتك و نیشانان دروست دەکا:

پەڵە، تفل Freckles:

ئـەو پەڵانـە پنتكـی بـۆرن لەسـەر پێـست پەیـدا دەبن. لەئەنجامی بەركەوتنی تیشكی رۆژ و تیـشكی سەرووبنەوشـەیی كـە لەهـەر سەرچـاوەیەكەوە بـێ. بـەزۆری لەوانـە دەردەكـەوێ كـە پێـستیان سـپی و پرچیان سوور یان زەردە. لەگەڵ ئەوانـەش هەندێك جار پەڵە و پنتك لەو شوێنانەی پێست پەیدا دەبن كە رۆژ لێیان نادا.

چـۆنیەتی خۆپاراسـتن لەتووشـبوون بـەم پەڵانـە: سادەترین رێگەی خۆپاراستن ئەوەیـە كـە زۆر خـۆت نەدەیـــە بـــەر تیـــشكی رۆژ. ئەگـــەر ئەوەشـــت بـــۆ نەچووەسـەر ئـەوا ئـەو مـادە و مەرهەمانـە بەكاربێنـە كە لەو تیشكەت دەپارێزن.

پنتكی جەرگ Liver spots:

ناوێكی گشتیە بەو پنتكە قاوەییانە دەگوترێ كـە لەدەموچـــاو و دەســـت و ملـــی پیروبەساڵاچـــووان‌دا

دەردەکەون. زاراوەکە سەروەشێنە (سەرت لێدەشێوێنێ) چونکە هیچ پەیوەندیەك نیە لەنێوان ئەو پنتکانە و جگەر هەرچەندە ئەو ناوەشی لێنراوە. ئەو پەڵە ورد و پانانە کە بە رێکوپێکی بڵاوبوونەتەوە و خڕ یان شێوە هێلکەیین، لە ئەنجامی زێدەبوونی مادەی رەنگی پێستەوە پەیدا دەبن و جێی مەترسی نین. بەزۆری بە پنتکی پیران ناودەبرێن. بەوەش لە پەڵە ئاسایییەکان جودا دەکرێنەوە کە قەبارەیان گەورە و رەنگیان تاریکە و لە زستانانیشدا کەم نابنەوە.

لەگەڵ ئەوەی لە بەساڵاچوواندا دەبینرێ بەڵام پیربوون هۆکار نیە، بەڵکو رۆژلێدان و هەوا بۆ ساڵانێکی زۆر هۆکارن. کاریگەری ئەوەش لەسەر پێستی دەست و دەموچاو و مل و ئەو ناوچانەی بەدەرەوەن دەردەکەوێ.

لەوانەیـە ئـەو پنتکـە تاریکانـەی بەوانـە دەچـن لەهەندێك نەخۆشیان پەیدابن، وەك: بەریشاڵبوونی (تلیـف) جـەرگ و سـیلی سـیپەلاکەکان. هـەروەها لـەکاتی دووگیـانی یـان دوای وروژانـی پێـست بەهەندێك وروورژێنەری کیمیاوی یان سرووشتیش. هەموو ئەو رەنگ گۆڕانانەی پێست بەیەك وشە لە پزیشکیدا کورت دەکرێتەوە کە "پەڵە"یە. ئەو رەنگ گۆڕانانە ترسیان کەمە و بەزانینی هۆکارەکەی و خۆ لێوەدوورگرتنی نامێنن.

باشتر وایە ئەو پنتکانەی جەرگ کە لەشوێنە دیارەکانی پێست دان نەورووژێنرێن بەوەی نەدرێنە بـەر تیـشکی رۆژ یـان مەرهـەم و مـادەی ئـەوتۆ بەکاربێنی کە لەو تیشکەیان بپارێزی.

پنتکەکانی جەرگ زیانیان نیە بۆیە باشترە پـشتگوێ بخـرێن، بـەلاّم ئەگـەر رەنگیـان گـۆڕا یـان شانەکەی گۆڕا یان قەبارەیان گەورە و رەق و توند

بوو، ئەوا پێویستە دەمودەست نیشانی پزیشك بدرێن.

٢١- قینچکە، زیپکە، دومەڵ، گرێی کێمدار :Boil

تووشبوونێکی ناوچەیی پێستە بەمیکرۆب کە کێمی تێدا کۆدەبێتەوە. لەسەر رووی پێست بەشێوەی گرێیەکی بەئێشی سوور دەردەکەوێ. قینچکە جۆرێکە لە کێمی ناوپێست کە بەزۆری لە مل و گلمتە رانەکاندا پەیدا دەبێ، هەرچەندە لەوانەیە لەهەر شوێنێکی کە لێکخشان یان وروژان یان رووشان و برین لەپێستدا هەبێ دەربکەوێ، چونکە رێگە بەو میکرۆبانە دەدەن کە لەسەر پێست دەژین بچنە ناویەوە. بارێکی دیکە هەیە کە پێی دەگوترێ "پۆلیەئاگر" کە کۆمەڵە قینچکەیەکە بەیەکتریەوە دەنووسێن و زۆر لە قینچکەی ئاسایی بەترسترن.

چارەسەری: ئەو میکرۆبانەی قینچکە دروست دەکەن دەتوانن بچنە ناو خوێنیش و ئەو کاتە ئاکامی خراپیان دەبێ. ئەو قینچکەیەی لەسەر لێوی سەرەوە یان سەرووتر و لەسەر لووت و ناو کەوڵی سەر یان لەناو کونی گوێچکەکاندا پەیدا دەبێ، پێویستە لەلایەن پزیشکێکەوە چارە بکرێ نەك خەڵکی دیکە، چونکە دوور نیە لەو ناوچانەوە میکرۆبەکە بچێتە ناو مێشك. هەر لەناوچە ترسناکەکان: بنهەنگڵ و نێوان گلمتەڕانەکان و دەوروپشتی کۆم و مەمکی دایکی شیردەر. ئەگەر تەنیا یەك قینچکەش لەو کەسانە پەیدا بێ کە نەخۆشیەکی ڤەکێش یان ترسناکیان هەیە یان نیشانەی وەك لەرز و تایان لێ دەرکەوت؛ ئەوا دەبێ پزیشك ببینێ. لەو نیشانانەی کە دەبێ بەهۆیەوە دەمودەست پەنا بۆ پزیشك ببرێ، دەرکەوتنی هێڵی

سوور کە لە قینچکەکەوە بێنە دەرێ یان گرێیە لیمفیەکانی ناوچەکە بئاوسێن.

نابێ بەخۆت یان بەبرادەرێکی کە حەزی لەکاری نەشتەرگەری بێ قینچکەکە بتەقێنی و کێمەکەی بەتاڵ بکەی، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی میکرۆبەکە.

٢٢- نەخۆشی سەدەفیە Psoriasis:

نەخۆشیەکی ڤەکێشی پێستە بەوە دەناسرێتەوە کە تەپۆکی (تەپاڵکەی) سوور لەسەر پێست دروست دەکا کە پەلکی رەنگ زیوی لەسەر پەیدا دەبێ. بەزۆری لەسەر چۆك و ئانیشك و پێستی (کەوڵی) سەر دەردەکەوێ. لەسەر نینۆکەکانیش وەکو پنتك دیار دەبێ و زۆرجاریش سەدەفیە لەسەر سینگ و زگ و پشتەوەی باسك و لاقەکان و ناولەپ و پاژنەی پێیەکان پەیدا دەبێ.

هۆکـاری نەخۆشـی سـەدەفیە نـەزانراوە بـەڵام بـەزۆری لـەناو ئەنـدامانی یـەك خێزانـدا روودەدا، ئەوەش نیشانەی ئەوەیە کە هۆکارێکی بۆماوەیی لەپشت نەخۆشیەکەوە هەیە. جۆرە سووتانەوەیەکی نیمـچە رۆمـاتیزمیش هەنـدێك جـار لەجومگـەکان سـەرهەڵدەدا، هەرچـەندە شـێوازی پەیوەنـدی نێوانیان هێشتا نادیارە.

لەوانەیـە نەخۆشـی سـەدەفیە تیـژیش بـێ، بـەڵام زۆربـەی حاڵەتـەکان ڤەکێـشە یـان دوای نـەمانی دەگەڕێتەوە. لەسـەرەتادا بەچارەکردن باشتر دەبـێ، بەڵام ئەوەندە نابا کە سەرهەڵدەداتەوە.

چارەسـەری: هەرچـەندە زانـستی پزیـشکی تـا ئێستا چارەسەریەکی بنبڕی بۆ نەدۆزیوەتەوە، بەڵام هاوکاری بەردەوامی نێوان نەخۆش و پزیشك زۆر پێویستە بۆ هێورکردنەوەی نەخۆشیەکە.

٢٣- لغاوەبڕکە:

بریتییە لەسووتانەوەی هەردوو لاگۆشەی دەم لەگەڵ پەیدابوونی کەڕوو لەسەریان. بەشێوەیەکی تایبەتی تووشی منداڵان دەبێ. لەوانەیە هۆکارەکەی کەمی ڤیتامین (بی ٢ = رایبۆفلاڤین) بێ. بەزۆری باوەڕ وایە کە تووشبوون بەکەڕوو دەبێتە هۆی پەیدابوونی سووتانەوەیەکی سەربار. چارەکردنەکەی بە پێدانی ڤیتامین (بی ٢) لەگەڵ بەکارهێنانی مەرهەمێك کە کەڕووەکان لەو شوێنە نەهێڵێ.

٢٤- قان، پەڵە Rash:

سووتانەوەیەکی رووکەشی سەر پێستە و بەزۆری کاتییە. زۆرجۆرە قان و پەڵە هەیە و هۆکارەکانیشیان زۆرن. بۆیە بەبێ پزیشك ناتوانرێ جۆرەکانی بناسرێنەوە. بەڵکو هەندێك جار سەر لەپزیشکیش دەشێوێنن؛ بۆیە بەدوای نیشانەی

دیکـەدا دەگـەڕێ و پـشکنینی تاقیگـەی بـۆ دەکـا بـۆ زانینـی جـۆر و هۆکارەکـەی. دیمەنەکـەی دەکەوێتـە نێـوان پنتکـی پەمبـەیی وەك سـۆریکەی ئـەڵمانی و تەپۆلکە پەلکدارەکانی سەدەفیە و ئەو رەنگە سوورە تۆخـە گـشتیەی کـە لـە تـای قرمـزی دا دەبینـرێ. لەوانەیە ئەو پەڵانە نەخۆشیەکی پێستی سەربەخۆ بن یان نیشانەیەك بن بۆ نەخۆشیەکی گشتی یان تەنیا پەڵەیەکی سادەبن کە لەخوراندن و بەرکەوتن بەجلکوبەرگـەوە پەیـدابووبن یـان هـی پێـچانەوەی دامەنی منداڵ بێ (داییی) Diaper rash.

سووتانەوەی پێستی بەبەرکەوتن پەڵەیەکی هەیـە کە لە هەستیاری پێست بەبەرکـەوتنی بـە مادەیـەکی دیـاریکراو پەیـدا دەبـێ. هەنـدێك کـەس بـۆ لاولاوی ژەهـراوی و بـەڕوو و سمـاق هەسـتەوەریان هەیـە. هەندێك جار پەڵە لـە هەستەوەری بۆ هەندێك شتی سـادە پەیـدا دەبـێ، وەك: پارچـە خـشڵێك یـان

کاتــژمێری دەســتی یــان پــشتێنی قــایش یــان سەرپۆشـــی لاســـتیکی. پەڵــە بــۆ هەســـتەوەری خــواردنیش هەیــە و هــی دڵتــەنگی و دەروونــیش هەیە. ئەگزیما و لیری پێیست دوو نەخۆشـی پێـستن کـــە بـــەهۆی هەســـتەوەری و تێکـــچوونە سۆزدارییەکانەوە پەیدا دەبن.

بــەکتریا و ڤــایرەس و کــەڕووەکان دەبنــە هــۆی سووتانەوەی پێست کـە پەڵـە لەپێـست دەردەکـەوێ وەك کەچـــــەڵی. نەخۆشــــیە تادارەکــــانی وەك سووتانەوەی پەردەکانی مێشك و سۆریکە... پەڵـەی تایبەت بەخۆیان، هەیە هەروەها نەخۆشـی فـەڕەنگی (سیفلس)یش.

هەرچــەندە زۆربــەی پەڵــەکان ســادەن، بــەڵاّن پێویـستە نیـشانی پزیـشك بـدرێن بەتایبـەتی ئەگـەر تای لەگەڵ بوو یان بزر دەبوو و پەیدا دەبۆوە.

٢٥- پەڵەی گەرما Heat Rash:

سووتانەوەیەکی پێستە لەهەندێك کەسدا دەبینرێ کاتێك کە هەوا گەرم و شێدار دەبێ. بە گەرمای گوماناویش ناودەبرێ (لە میسر بە گەرمی نیل ناودەبرێ) لەپزیشکیشدا بە رۆژبردن ناودەبرێ (لەکوردەواری پێی دەڵێن "گڵمژە". و.).

ئەم پەڵانە لەئەنجامی گیرانی کونیلەکانی عارەقە دەردانەوە پەیدا دەبن، کاتێك کە عارەقەکە لەناو گلاندەکانی عارەقەی ناو پێست گیردەخۆن. لەسەر شێوەی پفکەی زۆر ورد دەردەکەون کە خورشتیان هەیە و دەکزێنەوە. بەزۆری ئەو پەڵانە ئەگەر زوو چارەبکرێن لەماوەی چەند رۆژێکدا نامێنن و رەش دەبنەوە.

٢٦- پەڵەی عارەقەکردن Prickly heat:

پەڵەیەکی پێستە لەئەنجامی رووژانی پێست بە عارەقەی لەش پەیدا دەبێ. لە دەموچاو و هەوك (مل) و سینگ و شانەکان بەشێوەی دەنکۆڵەی سوور دەردەکەوێ کە خورشت و کزانەوەی لەگەڵدایە. لەناو منداڵاندا زۆرە بەڵام لەگەورانیش دەبینرێ، بەتایبەتی لەناو دانیشتووانی شوێنە گەرمەسێر و شێدارەکاندا.

باشترین چارەسەری بۆ ئەو پەڵانە زۆر خۆشووشتن و فێنك کردنەوەی جەستەیە بەبەردەوامی.

٢٧- پەڵەی قۆنداغە Diaper Rash:

وروژانێکە لەپێستی شیرەخۆراندا لەو ناوچەیەی کە بەقۆنداغە دادەپۆشرێ کە نێوان رانەکان و گلمتی سمت و زگ دەگرێتەوە. بەزۆری ئەم پەڵانە بەهۆی ئەو تۆزەی کە بە میکرۆب پیسبووەو بەمیز تەردەبێ پەیدا دەبێ. هەروەها لەبەرکەوتنی پارچە قۆنداغەکەش کە بەمیز و

پیسابییە و لەپێویست دەخشێ. هەندێك جاریش پەڵەكان زوو لەناو دەچن ئەگەر ئاگاداری پاكوخاوێنی بی و زوو زوو بیگۆڕی. ئەگەر پتر لە رۆژێك مانەوە ئەوا دەبێ ئەوەی كە بەكاری دێنی لەقۆنداغەكردنەكەدا ئاگات لێی بی. دەكرێ پارچەكان بەكولاندنیان لەناو ئاو لەمیكرۆب پاك بكرێنەوە و دوایی ئوتوو بكرێن بەگەرمی یان لەبەر رۆژ وشك بكرێنەوە (ئەوە بۆ پەڕۆیانەیە كە چەندجارێك بەكار دەهێنرێنەوە، ئەمڕۆ حەفازەی وا پەیدابووە كە بۆ یەكجار بەكار دەهێنرێ و فڕێ دەدرێ. و.). هەندێك ئامێری جلك وشككردنەوەی مالان بایی ئەوەندە گەرم دەبن كە میكرۆبان بكوژن. لەوانە پزیشك دەتوانێ جۆرە مادەیەكی كیمیاوی بۆ ئەو ئاوە دابنێ كە ئەو پارچە قوماشانەی پێ دەكولێنرێ بۆ كوشتنی میكرۆبەكان. پێویستە ئەو پارچە قۆنداغانە زۆر باش بشۆرێن و هیچ سابوونیان پێوە نەمێنێ، چونكە هەندێك جۆرە

سابوون، بەتایبەتی (تایت)، پێستی منداڵ دەسووتێننەوە و هەستەوەری لێ پەیدا دەکەن.

ئەگەر بۆ ماوەی درێژ منداڵەکە بەبێ پێچانەوە بهێڵرێتەوە ئەوا زۆر باشە بۆ نەهێشتنی پەڵەکان. دانە بەرڕۆژیش سوودی هەیە. نابێ ئەو دەرپێیانەی لەپێ بکرێ کە نایلۆنن و رێگەی ئاو نادەن بەناویاندا بڕوا. ئەگەر پەڵەکان لەچەند رۆژێکی کەم باش نەبوون، دوای ئەوا رێگایانەش کە لەپێشەوە باسکران، ئەوا باشترە نیشانی پزیشك بدرێ.

٢٨- زیپکەی گەنجان، جوانکە، عازەبە Acne:

لەم بارەدا زیپکە و قینچکەی سەر رەش یان سپی لەسەر پێست دەردەکەون. ئەمە لەئەنجامی سووتانەوەی گلاندە چەوریەکانی پێستە و بەزۆری لە جاحێڵان (گەنجان)دا دەبینرێ.

گلاندەکانی چەوری دەردراوێکی چەور لە رێی کونە بچووکەکانیانەوە دەردەدەنە سەر پێست. بەزۆری ئەم گلاندانە لە پێستی دەموچاودا زۆرن. بەتایبەتیش لەدەوروپشتی لووت و روومەت و

لەسەر شان و پیلەکان. مرۆڤ کە دەگاتە تەمەنی هەرزەکاری (باڵقبوون) چالاکی ئەو گلاندانە زۆرتر دەبێ. لەوانەیە ئەو چالاکیەیان لەناو کچان لەکاتی بێنوێژی سەرەمانگ دیارتر بێ. ئەگەر کونێك لەو کونانەی سەرپێست تەسك بێ یان بە پیسی و بەمادەی جوانکاری گیرابێ، ئەوا دەردراوە چەورەکە لەناو گلاندەکەدا کۆدەبێتەوە و سەری دەردێنێ کە لەوانەیە رەش بێ یان سپی. رەشبوونی ئەو سەرانە لە پیسیەوە نیە بەڵکو لەبەر ئۆکساندنی دەردراوە چەورەکەیە کە سەری کونەکەی گرتووە. بەزۆری ئەو زیپکانە تووشی میکرۆب دەبن و دەبنە قینچکە (کێمیان تێدا دروست دەبێ). نابێ بەهیچ شێوەیەك ئەو قینچکانە بگوشرێن چونکە ئەگەر بگوشرێن ئەوا لەناو پێستدا دەتەقن و میکرۆبەکانی ناویان بۆ شانەکانی دەوروپشتیان بڵاودەکەنەوە و قینچکەی کێمدار و گرێ و کونی زێتر دروست دەکەن.

هەندێك جار پزیشك ئامۆژگاری بەکارهێنانی سابوونی (هێکساکلۆرۆفین) دەکا. پێستەکە بە

پارچە پەڕۆیەك هەڵدەكرێنرێ كە لەناو ئاوێكی پاك تەڕكرابێ و ڕۆژانە دووبارە بكرێتەوە. نابێ مەرهەم و سابوونی چەور بەكاربهێنرێ و پۆدرەكانی جوانكاریش باش نینە و پێویستە قژ زوو زوو بشۆرێ و شانە بكرێ. پزیشك دەتوانێ ئەو مادە جوانكاریانە بنووسێ كە پنتكە ناشیرینەكان دەشارنەوە و قینچكەكان چاك دەكەنەوە. نەخۆش دەتوانێ سەرە ڕەشەكان بەخۆی لاببا، ئەویش بە مووكێشی تایبەت پاش ئەوەی پێستەكەی بە كەفاو تەڕكرابێ و مووكێشەكەشی تێدا هەڵێنجرابێ، بەلاَم نابێ بەدەست لاببرێن. كە سەرە ڕەشەكە لێدەبێتەوە بە سپرتۆ شوێنەكەی پاك دەكرێتەوە بۆ لەناوبردنی هەر میكرۆبێكی كە تێیدابێ.

ئەمە باشترین چارەسەریە بۆ بەشی زۆری بارە ئاساییەكان بەلاَم ئەگەر بەمە چاك نەبۆوە ئەوا دەبێ بەدەستی پزیشك چارە بكرێ.

٢٩- زیپكەی پەمبەیی Acne rosacea:

خوێن تێداکۆبوونەوەیەکی پێستە لەسەر لالووت و رووومەتەکان دەردەکەوێ. هەندێك جار بە "لووتی وێسکی" ناودەبرێ چونکە خواردنەوە ئەلکهوولیەکان دەیوروژێنن، هەرچەندە لەو کەسانەش پەیدا دەبێ کە هەرگیز ئەلکهوولیان نەخواردۆتەوە. پڕبوونی ئەم لوولە خوێنانەی لووت و رووومەتەکان بریتیە لەکاردانەوەیەکی دەماری کە بەهۆی ئەلکهوول یان خواردنی تیژەوە دەورووژێن و پاشان دەبێتە هۆی زۆربوونی ژمارەی لوولەکانی خوێن و فراوانبوونیان. هەروەها دەبێتە هۆی گەورەبوونی کەپووش (ئاوسانی لووت).

٣٠- تووشبوون بەکەڕووەکان Fungus Diseases:

ئەوانە جۆرە نەخۆشیەکن کە بوونەوەری باریك تووشیان دەکەن کە پێیان دەگوترێ "کەڕوو یان کەڕەکیفە". بەزۆری هێرش دەکەنە سەر سیپەلاك و پێست و بەشەکانی دیکەی لەش. بەو نەخۆشیەکانیش دەگوترێ کەڕوودارەکان.

کەڕوو لەناو خۆڵ و هەوا و ئاو دا هەیە، بەڵام جۆری زۆر کەمی لەتوانای دایە نەخۆشی پەیدا بکا. سەرباری ئەمانە بەشی زۆری خەڵك هەرچەندە بەبەردەوامیش تووشی دێن، بەڵام کاریان تێناکا. ئەوانەشی کە تووشی دەبن بەزۆری بۆ ماوەیەکی کاتی نەخۆشیەکە دەگرن، چونکە لەش لەتوانای دایە بەرگەی زۆربەی ئەو کەڕووانە بگرن لەڕێی هۆیە سرووشتیەکانیەوە.

وادەردەکەوێ کە تووشبوون بەو نەخۆشیانەی لەکەڕووەوە پەیدا دەبن لەزۆربوون دابێ. ئەو نەخۆشانەی کە بۆ ماوەیەکی درێژ دەرمانی دژەمیکرۆبان (ئەنتای بایۆتیك) بەکار دێنن پتر تووشی کەڕووەکان دێن. زەحمەتی دەستنیشانکردنی تووشبوون بەکەڕوو لەوەدایە کە زۆر لەسەرەخۆیە و دۆزینەوەی ئاسان نیە و بەرگەی دەرمانانیش دەگرێ، بەڵام بەدەگمەن دەبنە هۆی مردن.

کەسی ئاسایی لەوانەیە بیری بۆ جۆرێکی تایبەت لە کەڕوو بچێ کە تووشبوونێکی ناوچەییە وەك: تووشبوونی کەلێنی پەنجەکان. هەندێك جۆرە تووشبوون بەکەڕوو هەیە کە هێرش دەکاتە سەر هەموو جەستە و هیچ نیشانەیەکی دەرەکیشی لێ دەرناکەوێ. ئەو جۆرە نەخۆشیانە بەزۆری لەناو سییەلاکەکان دروست دەبن و لەهەندێك جۆری دەگمەندا لەبرینی پێستیشدا روودەدەن.

لەوانەیە تووشبوون بە "تای بیابان" لە سییەلاکەکانەوە بۆ بەشەکانی دیکەی جەستە بگوازرێتەوە و دوورنیە زۆر ترسناکیش بێ. لەجۆری سیەکانیدا کە زۆر باوە بەکەمی لە دوو یان سێ حەفتە پتر درێژە دەکێشێ. نیشانەکانیشی تایەکی ناوەنجی لەگەڵ کۆخە و ئێش و ئازاری جۆراوجۆر. هەندێك جاریش پەڵەی وا پەیدا دەبێ کە زۆر بە هی سۆریکە دەچن. ئەگەر نەخۆشیەکە بۆ بەشەکانی دیکە گوازرایەوە ئەوا چاوەڕێ دەکرێ تایەکی بەرزی بێتێ و تووشی بێهێزیەکی زۆر بێ.

مـردن تـەنیا لـەبارە زۆر توندەکانیـدا روو دەدا. ئـەم جۆرەیـان لەنەخۆشـیەکە بـەزۆری ئـەو کرێکارانـە دەیگـرن کـە لـەدەرەوە (لـەدەرەوەی چوارچـێوەی دیوار) دا کار دەکەن.

لـە رێگـەی پـشکنینی خـوێن و پـێست و تیـشکی ئێکـسەوە X-Ray دەستنیـشانی ئـەو تـای بیابانـە دەکرێ. دەرمانی (ئەمفۆتێریسین بـی) کاریگەریـەکی باشی نواندووە لەچارەکردنی جۆرە تونـدەکانی ئـەم دەردە.

٣١- کەپڕووە ناوەکیەکانی دیکە:

ئـــەو نەخۆشـــیەی پێـــی دەگـــوترێ "بلاســـتۆمایکۆزس" لەبنەڕەتـــدا تووشـــبوونێکی سیپەلاکە و زۆر بە "هیستۆپلازمۆزس" دەچـێ. دوو جـۆری هەیـە: یـەکێکیان لـە ئـەمریکای بـاکوور و ئەویدیکـەیان لـە ئـەمریکای باشـووردا هەیـە. ئـەو جـۆرەی ئـەمریکای بـاکوور لـە هـەردوو شـێوەکە بـێ ترسترە، هەرچەندە رەنگە هـەردووکیان ترسـناك بن. دەرمـــانی "ئەمفۆتێریـــسین بـــی" بـــەزۆری

لەچاکردنەوەی ئەو نەخۆشیەدا سەرکەوتوو بووە، بەلاّم لەوانەشە هەندێك جار پێویست بە نەشتەرگەری بکا.

ئەو نەخۆشیەی کە بە "کریپتۆکۆکۆزس" ناسراوە و بە "تۆریۆلۆزس"یش ناودەبریّ، بەزۆری تووشی پێست و ئێسك و ئەندامەکانی ناوەوەی لەش دیّ. لەوانەیە بچێتە ناو مێشك و سووتانەوە لە پەردەکانی مێشك پەیدا بکا. ئەو کەڕووەی کە ئەو نەخۆشیە پەیدا دەکا، کە پێشان دەگمەن بوو، زۆر ترسناکە و لەناو کلکی کۆتردا هەیە. ئەم نەخۆشیە چارەسەریەکی تایبەتی نیە هەرچەندە "ئەمفۆتێریسین بی Amphotericin B" لەوانەیە کاریگەر بیّ لە قۆناغە سەرەتاییەکانی نەخۆشیەکە.

نەخۆشی (کرۆمۆپلاستۆمایکۆزس) بەشێوەیەکی سەرەکی لەناوچە گەرمەسێرەکاندا روو دەدا. بەزۆریش تووشی قاچەکان دیّ لەو کرێکارانەی بەپێخواسی کاردەکەن. وادیارە تۆوی کەڕووەکەی کە ئەو نەخۆشیە پەیدا دەکا لەو برینانەی پێستەوە

دەچێتە ناو لەشیانەوە کە دڕکوداڵ دروستی دەکەن. چارەسەری ئەم دەردەش بە ئەمفۆتێریسین بی دەبێ.

نەخۆشیەکی دیکەی کەڕوودار هەیە تووشی خوارەوەی قاچەکان دەبێ پێی دەگوترێ (پێی مادیورا) یان (مایسیتۆما) کە ئاوسانێکی بە ئازار لە پێیەکان دروست دەکا و ئەویش لەنەخۆشیەکانی ناوچە گەرمەکانە. نەخۆشیەکی ڤەکێشی ترسناکە و دروستبوونی لەوانەیە بۆ دە ساڵ درێژە بکێشێ. چارەکردنیشی گرانە و لەوانەیە پێویست بە بڕینەوەی قاچەکە بکا.

٣٢- تووشبوونە ناوچەییەکان بەکەڕوو:

لە کەڕووگرتنی پێست و لەوانەی وەکو ئەون، کەڕووەکە لەسەر ئەو رووەی پێست دەژی کە بەهۆی زۆر عارەقەکردنەوە نەرم و ڕزی بووە (تلاوەتەوە) و زیانەکانیشی تەنیا بێزار کردنە. زۆر بەکەمی لەهەبوونی خورشتێکی توند تێدەپەڕێ. لە پێی وەرزشواندا (کە لەپزیشکیدا بە کەڕووی چەرم

ناسراوە) کەڕووەکە دەچەقێتە ناو پێستی قاچیان، بەتایبەتی نێوان پەنجەکان.

نەخۆشیەکی دیکەی رووکەشی کەڕوودار هەیە پێی دەگوتریٚ (ترەش Thrush) کە کەڕووەکە لەجیاتی پێست، هێرش دەکاتە سەر پەردە لینجەکەی ناوەوەی شوێنەکانی وەك: ناودەم و کۆم و ناوەوەی دامەنی ئافرەت. نیشانەکانیشی بەپێی شوێنی تووشبوونەکەیە، بەڵام بەزۆری دەبێتە هۆی خورشت و دەردانی شلەی لینج. ئەم نەخۆشیە بەناوی (مۆنیلیا)ش ناودەبریٚ، بەتایبەتی کە لەدەمدا پەیدا دەبیٚ. (لەڕاستیدا مۆنیلیا ناوی ئەو جۆرە کەڕووەیە کە نەخۆشیەکە پەیدا دەکا. و.).

ئەو دەردەی کە بە کەڕوو‌داری تیشکدەر (ئەکتینۆمایکۆزس) ناودەبریٚ ئەویش تووشبوونێکی رووی دەرەوەی پێستە بە کەڕوو. لەوانەیە مەلازەکان و شانەی دیکەش دابگریٚ و دوور نیە هێرش بکاتە سەر ئێسکی کاژێر (کە دەبێتە هۆی ئەوەی پێی دەگوتریٚ کاژێڕی ئاوساو)

و ئەندامــەکانی دیکــەی نــاوەوەی لــەش. بــەوە دەناسرێتەوە کە ئەستوور دەبێ و کێمی لێ دێتە دەرێ. ئەم تووشبوونە بەزۆری دوای بەرکەوتن و برینداربوون یان پشتگوێ خستنی پاکوخاوێنی ددانەکان روودەدا. چارەسەری بۆ ئەم دەردە دەبێ بەدەستی پزیشك بێ و بەزۆری دژەمیکرۆب بەکار دەهێنرێ.

ئەو سێ جۆرە کەڕووەی کە لەسەرەوە ناویان هات، هەموویان بەسرووشتی لەسەر رووی پێستدا هەن یان لەناو ددان و پەردەی لینجی ناوەوەی بۆشاییەکانی لەش دەژین، بەڵام لەباری تەندروستی ئاساییدا وەکو تووشبوون بەنەخۆشی دەرناکەون، چونکە بەناچالاکی دەمێننەوە تا ئەو کاتەی بارێکی وایان بۆ دەڕەخسێ کە تێیدا گەشە دەکەن، وەك: نزمبوونەوەی بەرگری لەش و بوونی ناوچەی شێدار و لێکخشاندن و رووشان دروست بوون.

باشترین رێگەی خۆپاراستن ئەوەیە کە نەیەڵی ئەو بارانە بڕەخسێن، ئەویش بەو رێگە راستانەی

بایەخدان بە تەندروستی هەموو بەشەکانی لەش و هێشتنەوەی جەستە لەبارێکی تەندروستی راست و دروست.

٣٣- قەڵەشتنی پێست Chapping (chapped skin):

پێستی قەڵەشتی ئەو پێستەیە کە وررووژاوە و سوورهەڵگەڕاوە یان بەهۆی وشکهەڵگەڕانیەوە لەبەر ساردی و با (هەوا) شەقشەق بووە. زۆر لەو منداڵانەی لێوی خۆیان دەلێسنەوە تووشی قەڵەشتنی لێو دەبن.

لە هەوای سارد کە کەمێك وشك بێ گلاندەکانی چەوریی و عارەقەکردنی ناو پێست دەردراوەکانیان کەم دەبێتەوە کە پێست چەور و لووس دەکەن. بۆیە چینی دەرەوەی پێست وشك دەبێ و کەرت کەرت دەبێ (دەقەڵشێ). هەروەها ئەو چینەی پێست زۆر هەستیارە بەتایبەتی بۆ مادە وررووژێنەکانی وەك سابوونی خراپ.

باشتر وایە هەمیشە دوای دەست شووشتن لەکەشوهەوای سارددا کەمتر سابوون بەکار بهێنرێ. نابێ ئاوەکەش زۆر گەرم بێ و پاشان دەستەکان بەئاوی سارد پاك بکرێنەوە و بەخاولیەکی نەرم وشك بکرێنەوە. لەوانەیە بەکارهێنانی شامپۆ و مەرهەم قەڵەشتن کەم بکەنەوە بەوەی کە پێست نەرم و تەڕ دەکەنەوە. هەروەها دانانی (ڕۆنی گەرماو) لەناو ئاوی خۆشووشتندا وادەکا پێست نەرم و تەڕبێ. بەکارهێنانی مەرهەمێکی بێ ڕەنگ بۆ لێو نایەڵێ وشك بێ و بقەڵەشێ.

ئەگەر پێست لەگەڵ ئەو هەموو خۆپارێزیەش هەر قەڵەشت، ئەوا دەبێ لە مادە ورووژێنەرەکان دوورکەویەوە و لەکاتی پاککردنەوەی ناوچە قەڵەشتیەکان ڕۆن و مادەی چەورکردن لەجیاتی سابوون و ئاو بەکاربێنی. پێش نووستن مادەیەکی چەور یان شامپۆیەك دانێ کە (لانۆلین) و چەوری ڕووەکی یان ڕۆنی شلی تێدابێ. ئەگەر لەماوەیەکی کەم چاك نەبۆوە ئەوا سەردانی پزیشك بکە.

٣٤- کەڕووگرتنی ناودەم Thrush:

نەخۆشـیەکی کـەڕووداره تووشـی نـاودەم دێ. ئەمـە یەکێکـە لـەو نەخۆشـیانەی کـەڕووەکان کـە تووشی بۆشاییەکانی جەستە دەبێ، وەك: ناودەم و گەروو و کۆڵۆن و دامەنی ژنان. ئەو دەردە یەکێکە لە سووتانەوەکانی پەردە لینجەکەی ناو دەم.

بـەوە دەناسـرێتەوە کـە پنتکـی سـپی لـەناو بەشـێکی دەم یـان لەسـەر زمـان دەردەکـەوێ بەتایبـەتی نـاوەوەی رووەمەتـەکان (نـاوگوپ). بـەزۆری تـا و ئـازاری لەگەڵـە. هەرچـەندە بڵاوبوونەوەی ئەو نەخۆشیە لەناو منداڵاندا زۆرترە بەڵام تووشی گەورانیش دێ.

کەڕووی ئەم نەخۆشیە لەناو جەستەی نزیکەی ٢٠ تا ٣٠٪ی خەڵکدا هەیە، بەڵام ژمارەیەکی کەم تووشـی نەخۆشـیەکە دەبـن. بـەزۆری منـداڵ و گـەورەکانی کـە لاواز و بێهێـزن، بەتایبـەتی ئەگـەر بەدخۆراك بن و نەخۆشی شەکرەیان هەبێ یان بۆ ماوەیەکی درێژ دەرمانی دژەبەکتریا بەکاربێنن.

بەزۆری سووتانەوەی گەرووی منداڵی شیرەخۆرە بەم کەڕووەیە. ئەگەر چارە نەکرێ بڵاودەبێتەوە و بەکتری وەدەنووسێن و ئەگەر لێی بکەیەوە دەبێتە هۆی سووربوونەوە و خوێن لێهاتنی.

چارەسەری: بەزۆری تووشبوونێکی سادەیە بەڵام لەوانەیە بۆ چەند حەفتە و مانگان درێژە بکێشێ، بۆیە پێویستە لەگەڵ یەکەم دەرکەوتنی دا پزیشك چارەی بکا. زۆر گرنگە سەرچاوەی کەڕووەکە بنبڕ بکرێ و هەر کەمیەکیش لەخواردن و چارەسەری نەخۆشیەکی وەك شەکرە هەبێ پێویستە نەهێڵرێ.

ئەم نەخۆشیە لەلایەن پزیشکەوە بەدەرمانی دژەکەڕوو زۆر بەسەرکەوتوویی چارە دەکرێ. باشترین رێگاش بۆ خۆپاراستن چاودێری تەندروستی و خواردنی باش و پاك راگرتنی ناودەمە.

٣٥- کەڕووی بازنەیی Ringworm:

ناوێکی بەناوبانگە بۆ نەخۆشیەکی کەڕووداری پێست. کەڕووی بازنەیی لەکۆمەڵێك جۆرە کەڕوو پەیدا دەبێ کە لەسەر پاشماوەی سەرپێستی وەك خانەی مردوو و عارەقە دەژی و تووشی زۆر شوێنان دەبێ، وەکو: بنهەنگڵەکان و نێوان پەنجەکانی پێ و بن پێیەکان و نینۆکەکان.

هەندێك جۆری ئەو نەخۆشیە تووشی کەوڵی سەر و بەشە دیارەکانی دیکەی پێست دێ بەتایبەتی لە قۆڵ و لاقەکان. هۆکارەکەشی لەو ئاژەڵانەوە دێ کە ماڵی کراون یان لەمرۆڤی دیکەوە. لەسەر شێوەی پەڵەی سوور دەردەکەوێ کە پفکەی هەیە و پەلك (توێژ) هەڵدەدا و بەشێوەی بازنە لەسەر پێستدا دەبینرێ کە دەوروپشتەکەی پێستی ئاساییە. لە نیشانەکانی خورشتێکی زۆری دەبێ.

ئەم نەخۆشیە لە گیاندار و نەخۆش و کەلوپەلیەوە (وەك شانە و لەچەك و سەرپۆش)

دەگوازرێتەوە و بە ڕووشاندن لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکەی جەستە بڵاودەبێتەوە.

پێویستە لەگەڵ تووشبوون بەم دەردە پرس بەپزیشك بکرێ بۆ چارەکردنی. بە پاك و خاوێنی، وەك خۆشووشتنی باش بەئاو و سابوون، خۆی لێ دەپارێزرێ. دەبێ بایەخێکی پتر بەناوچە لۆچدارەکانی پێست بدرێ لەو شوێنانەی موویان هەیە و عارەقە دەکەن. خۆوشککردنەوە دوای شووشتن پێویستە چونکە کەڕوو لەناو تەڕیدا دەژی. جلوبەرگ و کەلوپەلی نەخۆش دەبێ بدرێنە بەر تیشکی ڕۆژ.

٣٦- خورشت، خوران، خارشت Itching:

بریتیە لە وروژانێك لەپێست و نیشانەیەکیشە بۆ زۆر نەخۆشی سادە و دژواری پێست وەکو یەك. لەوانەیە خورشتەکە پێش یان لەگەڵ یان دوای نەخۆشیەکە پەیدابێ. دوورنیە خورشت لەئەنجامی بەرکەوتنی مادەیەکی وروژێنەوە بێ کە بەر پێست دەکەوێ.

هەندێك جار خورشت بەبێ ئەوەی هیچ گۆڕانێك لەپێست روویدابێ هەستی پێدەكرێ. ئەوكاتە لەئەنجامی گۆڕانێكەوە دەبێ كە لە كۆتاییەكانی دەماری ناو پێست روو دەدا یان هەر لەدەمارەكانی هەستكردن خۆیانەوە پەیدا دەبێ. بەدەگمەن خورشت لەباری دەروونی و هۆشیی ناو مێشكەوە پەیدا دەبێ.

لەناو پێستدا ژمارەیەكی زۆر لەكۆتایی دەمارەكانی هەستكردن هەیە كە بەبەركەوتن دەبنە هۆی خوران. ژمارەی ئەو كۆتاییە دەمارانە لەژمارەی دەمارەكانی "هەستكردن بەئازار" پترە.

لەوانەیە خورشتەكە لەناوچەیەكی بچووكی بەقەد نووكە دەرزیەك بێ یان بۆ رووبەرێكی گەورەی سەر رووی پێست بڵاوبێتەوە. خورشت وادەكا بە نینۆكەكان پێست بخورێنی ئەوەش زۆرجار دەبێتە هۆی رووشان و برینداركردنی، بۆیە میكرۆبی تێدەكەوێ و سووتانەوەی لێ پەیدا دەبێ.

خورشـــتی کـــۆم و ئەندامـــەکانی زاوزێ:
لەهۆیـــەکانی خـــورانی کـــۆم، پـــشتگوێ خـــستنی پاکوخـــاوێنی و هـــەبوونی کـــرم و هەســـتەوەری و بەرکەوتنی هەندێك مادەی کیمیاوی و تووشبوون بەمایەسیریە. هەندێك حاڵەتی دەروونیش ئەم جۆرە خورانە پەیدا دەکا. زۆرجار ئەوەندە زۆر دەبێ کە نایەڵێ کەسەکە بخەوێ و کار لەتەندروستی دەکا. لەو کاتانەدا پێویستە پرس بەپزیشك بکرێ.
لـــەهۆکارەکانی خـــورانی ئەندامـــەکانی زاوزێ، ئەسـپێی ناوچـەی بـەر (بـەرزەهار) و ئـەو گۆڕانـە فیزیۆلۆجیانـەی کـە لـەژنان روودەدەن و نەخۆشـی ســـوورزەنەکی ســـپی و نەخۆشـــی شـــەکرە و هەســـتەوەری و جلوبـــەرگی دڕ (زبـــر). خـــورانی ئەندامی نێرینە بەهۆی کۆبوونەوەی پیسی لەناو چـەرمی سـەرەکەی پەیـدا دەبـێ و ئـەویش بـە سوونەتکردن چاك دەبێتەوە.
چـارەکردنەکانی خورشـت دەوەسـتێتە سـەر هۆکارەکـەی. پزیـشك یـەکێك لـە دەرمانـە

هێورکەرەوەکانی بۆ دادەنێ بۆ دامرکاندنەوەی دەمارگیری و یارمەتیدانی بۆ خەوتن.

خورشتی نەخۆشیەکانی پێست: لەو نەخۆشیانەی پێست کە خورشتیان لەگەڵدایە: تۆشکی سەر کە لەئەنجامی تێکچوونی گلاندە چەوری رژێنەکانی ناو کەوڵی سەر پەیدا دەبێ لەگەڵ نەخۆشیەکانی سەدەفیە و ئەگزیما.

نەخۆشیە کەڕووداریەکانی وەك: کەچەڵی و کەڕووی پێست و تووشبوون بە ئەسپێ و پێشکەپێوەدان و گەڕی... خورشتیان لەگەڵە. خوران لە نەخۆشیەکانی پێستی منداڵان و رۆژبردینیش دا هەیە.

خورشت لەهەستەوەری و لیرلێهاتن و سووتانەوەی پێست بەبەرکەوتنی مادەی کیمیاوی و کانزا و هەندێك رووەکی وەك لاولاوی ژەهراوی پەیدا دەبێ.

خورشت بەهۆکاری دیکە: خورشت لەهەندێك نەخۆشی تاداریدا هەیە وەك نەخۆشیی "تای

قرمــــزی" و ســــووتانەوەی پـــەردەکانی مێـــشك و خوریکە و بالووکە و سۆریکە. هەروەها لە نەخۆشی شەکرە و سووتانەوەی گورچیلەکان و شێرپەنجەی خوێن و زەرتکیش دا هەیە.

لەوانەیـە خورشـت کاردانەوەیـەك بـێ بـۆ بـوونی مـادەی نـامۆ، وەك ئـەوەی لـە کوتـان و پێـوەدانی مێشومەگەز و تۆوی گوڵان و خواردنی مادەیەك یان دەرمانێکی کە هەستەوەری پەیدا بکا روودەدا.

خورانــدن لــە حاڵەتــەکانی دەمــارگیری بــەهۆی تێکچوونی دەروونیەوەیە. لەوانەشە کەسەکە خۆی بەدەستی خۆی لەشی بریندار بکا بۆ ئەوەی سۆزی دەوروپشت و سەرنجیان بۆ خۆی راکێشێ.

چارەســـەری: ئەگـــەر خورانەکـــە زۆر بـــوو یـــان بـــەردەوام بـــوو دەبـــێ پـــرس بەپزیـــشك بکـــرێ. چارەکردنیـــشی دەوەســـتێتە ســـەر هۆکارەکـــەی. لەوانەیە چارەسەری بەدەرمان یان بە نەشتەرگەری یـان شـیکردنەوەی دەروونـی پـێ بـووێ. پزیـشك دەرمانێك یان مەرهەمێکی بۆ دادەنێ کە دژی خوران

بـــێ. لـــەبارە دەروونـــی و هەســـتەوەریەکاندا چـــارەکردنەکە زەحمەتـــە و لـــەو بارانـــەدا تـــەنیا نیشانەکانی چارە دەکرێن.

ئەو خورشتەی کە لەوشکبوونی پێستەوە پەیدا دەبێ پێویستە بەمەرهەمێکی لینج چەور بکرێ و نەخۆش خۆی لەگەرما و سەرمای توند بەدوور بگرێ و پارێزگاری پاکوخاوێنیشی بکا. هەندێك جار پزیشك ئامۆژگاری ئەوە دەکا کە زۆر خۆی نەشوا.

٣٧- خورشـتی بەربـەر، نەخۆشـی ریـشتاشین :Barbers Itch

تووشبوونێکی میکرۆبیە کە بەبەرکەوتن تووشی رەگی موووەکانی دەموچاو و مل و گەردەن دەبێ و هۆکارەکەشـی میکرۆبـی بـەکتریا یـان کـەڕووە. ناوچـەی دەوروپـشتی رەگـی مـووە تووشـبووەکە دەسـووتێتەوە و دەخـورێ و لەوانەیـە زیپکـەی پڕکێمیشی لێ پەیدابێ. واتە نەخۆشیەکە بریتیە لە سووتانەوەی رەگی موووەکان.

دەکـــریٚ شـــامپۆ و مەرهـــەمی پاککـــەرەوە بەکاربهیٚنریٚ بۆ لەناوبردنی میکرۆبەکان و سووک کردنی سووتانەوەکە. رەنگە بەدەرکیٚشانی مووە تووشبووەکان پیٚستەکە چاکبیٚتەوە. زۆر گرنگە لەگەلٚ دەرکەوتنی تووشبوونەکە چارەبکریٚ بۆ ئەوەی نەیەلٚی رەگی مووەکان لەناوبچن و شویٚنەوار بەجیٚ بیٚلن.

پیٚویستە کەلوپەلی سەرتاشەکان و هی ریشتاشین پیٚش بەکارهیٚنانیان گشتیان بەمادەی کیمیاوی پاگژ بکریٚنەوە. باشتر وایە ئەو جۆرە مەعجوونەی ریشتاشین بەکاربهیٚنریٚ کە فلٚچەی پیٚناویٚ. نابیٚ ئەوی ئەو دەردەی گرتبیٚ کەلوپەلی ریشتاشین لەگەلٚ خەلٚکی دیکە بەهاوبەشی بەکاربیٚنیٚ.

٣٨- دەردە کەپەکی پەمبەیی Pityriasis:

بریتیە لە پەلٚەیەکی قەلٚەشتووی ناوەنجی لەتوندیدا، بەلاٚم زۆر دریٚژدادرە. لەگەوران هەموو ناوقەد دادەگریٚ، بەلاٚم لەمندالاٚندا پەلٚەکان هەر لەدەموچاو و دەست و پیٚیەکان دەردەکەون.

توێـژەران پێیـان وایـە کـە جـۆرە ڤایرەسـێك دەبـیٚ هۆکـــاری ئـــەم دەردە بـــیٚ، بـــەلاٚم هێـــشتا لـــە دەستنیـشانکردنی دڵنیـا نـین. یـەکجار تووشـبوون بـەو دەردە بەرگریـەکی تـەواو دەبەخـشیٚ و جـارێکی دیکە تووشی نایەتەوە.

نیشانەکانی: لەهەموو بارەکـانی ئـەم نەخۆشـیەدا پـێش دەرکـەوتنی پەڵـەکان، قـانێکی سـووری گـەورە پەیدا دەبیٚ کە پێی دەگوتریٚ "پنتکی هیراڵد" واتـە. لەوانەیـە شـێوەکەی هێلکـەیی یـان خڕ بیٚ و کـەمێك لەئاســـتی پێـــست بـــەرزتر دەبـــیٚ و رووەکەشـــی دەقەڵەشیٚ. دوای نزیکەی یـەك حەفتـە پنتکـی وەکـو ئەو پەیـدا دەبـن، بـەلاٚم بـچووکترن و لەسـەر شـێوەی هێـشوو دەردەکـەون. کـە ئـەو پنتکانـە لەپـشتەوە دەردەکـــەون، ئـــەوا وەکـــو لقـــەکانی داری "جـــەژنی لـەدایکبوون" لـە بڕبـڕەی پـشتەوە پەلـداوێن و کـەم دەبنـەوە و لەهـەردوو لایان وەکو یەك لەسـەر شـێوەی لقەدار دەبیٚ.

هەندێك لەتووشبووان سەرئێشە و تایەكی سووك دەگرن. هەندێك جاریش پەڵەكان زۆر دەخورێن.

چارەسەری: گرنگترین شتێك كە لەو نەخۆشیەدا بێزارت دەكا ئەوەیە كە زۆر دەمێنێتەوە. لەماوەی دوو حەفتە تا دوو مانگ پەڵەكان لەخۆیانەوە بزر دەبن و هیچ شوێنەوارێك لەدوای خۆیان بەجێ ناهێڵن. بەزۆری مەرهەم و شامپۆ یان دەرمانی پڕژاندنی (سپرای) بۆ بەكار دەهێنرێ بۆ نەهێشتنی خورشتەكە.

٣٩- پفكە، بلۆق Blister:

پفكە كۆبوونەوەیەكی بچووكی شلەیەكە كە لەناوچەیەكی پێست بەرز دەبێتەوە و بە "چیكڵدانە"ش ناودەبرێ. پفكەی ئاوی لەچینەكانی رووی سەرەوەی پێست "چەرم" لەئەنجامی لێكخشان یان سووتان پەیدا دەبێ و پڕ دەبێ لە شلەیەكی روونی بێ رەنگ (لیمف). هەرچی پفكەی خوێناویە ئەوا لەچینە قووڵەكانی پێست پەیدا دەبێ و شلەیەكی سووری تێدا دەبێ كە تێكەڵەیەكە

لــــه ليمـــف و خـــوێن كـــه لـــه موولووله‌خوێنـــه پـــچڕاوه‌كانه‌وه دێتـــه ده‌رێ. وه‌كـــو چـــۆن كۆتـــایی په‌نجه‌یـه‌ك یـان به‌شـێكی بچووكی پێـست ده‌كه‌وێتـه به‌ر ده‌می ئامرازێك یان گیره‌یه‌ك.

پفكـه‌كان لـه سـووتان و كـولأنی بـه‌ئاو و شـله‌ی گـه‌رم و لێكخـشان په‌یـدا ده‌بـن. هـه‌روه‌ها له‌وانه‌یـه نیـــشانه‌یه‌كیش بـــن له‌نیـــشانه‌كانی نه‌خۆشـــیه‌ك جه‌سته.

٤٠- پفكه‌ی تا Fever blister:

كــوانێكی به‌كزانه‌وه‌یـــه (بـــه كـــوانی ســـه‌رماش ناوده‌برێ) له‌سه‌ر پێست و په‌رده لینجه‌كـه‌ی نـاوه‌وه په‌یـدا ده‌بـێ كـه لـه پزیـشكیدا بـه پفكـه‌ی سـاده ناسراوه. هۆكاره‌كه‌شی ڤایره‌سێكه زۆر به ڤایره‌سی په‌سیوی ئاسایی ده‌چـێ و بـه‌زۆری وه‌كـو په‌ڵه‌یـه‌كی بچووك له‌سه‌ر لێوی سه‌ره‌وه یان لـه‌ناو ده‌مدا په‌یـدا ده‌بێ. لـه ڕێـی ده‌سـت لێدان و بـه لیكـاو و كه‌لوپـه‌لی پـیس ده‌گوازرێتـه‌وه. بـه‌زۆریش له‌گـه‌ڵ سـه‌رمابوون یـــان هه‌ســـته‌وه‌ری یـــان تێكـــچوونی خـــواردن

هەرسکردندا یان لەکاتی سەرەمانگی ئافرەتان یان بەرڕۆژکەوتن و ئەوانەی کە بەرگری لەش کەم دەکەنەوە پەیدا دەبێ.

لەوانەیە ژمارەیەك لەو پفکانەی تا لەیەك کاتدا پەیدابن. دەکرێ لەکاتی دەرکەوتنیان بە بەفر و سپرتۆ و کافوور و سرکە و شەب و لیموونـدووزی لەسەردانان هێور بکرێنەوە. ئەو پفکانە لەخۆیانەوە لەماوەی یەك حەفتە نامێنن. ئەگەر دووبارە دەرکەوتنەوە و بێزاری کردن ئەوا دەبێ خۆ نیشانی پزیشك بدەی بۆ چارەکردنی هۆکارەکەی.

لەوانەیە پفکەی تا لەهەر شوێنێکی جەستە پەیدا بێ و ئەگەر تووشی چاوەکان بێ زۆر بەترسە.

٤١- گرێی لوولەخوێن، لووی خوێنین :Haemangioma

دروستبوونێکی باو نیە و بریتیە لە گردبوونەوەی لوولەخوێنی بچووك لەشوێنێکی لەش. لەوانەیە گرێیەکە هەر لەمنداڵیەوە لەیەکێك لەئەندامەکانیدا هەبێ، لەوانەش ناو جگەر و

ئێسکەکان. لەزۆربەی بارەکاندا لەبن پێست وەکو تۆڕێك لە موولوولەی پڕ لەخوێن دەردەکەوێ کە (نیشانە)یەکی سوور یان ئەرخەوانی دروست دەکا و بەزۆری ئەو نیشانانە لەگەڵ بەتەمەن بوون نامێنن، تەنیا پنتکە رەنگ سوورەکان نەبێ، ئەوانەی رەنگیان وەکو رەنگی مەی (خمری) وایە.

تێبینی: خوێندنەوەی ئەو چارەسەریانەی لەو کتێبەدا بۆ نەخۆشیەکان دانراون، بەهیچ شێوەیەك جێی پزیشك ناگرنەوە، چونکە هەر پزیشکە بەتەنیا کە دەتوانێ دەستنیشانی نەخۆشیەکان بکا و چارەسەری راست و دروستیان بۆ هەڵبژێرێ. ئەم کتێبە تەنیا بۆ رێنیشاندان و هۆشیاری تەندروستیە.